

開南管理學院 93 年度第一學期 體育學系科目教學計畫表

科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
	中文：體適能（韻律）	劉菊枝	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修		0	2
	英文：Fitness (aerobic dance)	先修課程				
教學目標與內容	技能目標： a. 將積極生活與健康體能同化在每日生活裡 b. 執行三種體適能訓練：aerobics, circuit training, and muscular endurance 認知目標： a. 了解安全知識及有效的練習方法 b. 了解久坐的生活型態的害處及活動對健康的益處 c. 了解技能目標的設定及如何設計訓練課程 d. 了解達到健康與訓練益處所需的活動程度 情意目標： a. 欣賞與享受參與課堂外與健康有關的身體活動 b. 在學年中設立並實現個人的健康體能的目標 c. 積極生活對健康的好處					
實施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input checked="" type="checkbox"/> 實作法 <input checked="" type="checkbox"/> 討論法 <input checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input checked="" type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他（ ）					
評量方式	認知、技能、情意三部份成績					
授課使用及參考書籍	Mazzeo, K. S. (2001). Fitness Through Aerobic & Step Training. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.					

課程委員會召集人：

主任廖貴鋒

授課教師：劉菊枝

開南管理學院九十三年學年度第一學期體育課程教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	93/02/16~02/20	學習課程概要說明		2/36	韻律教室/ 健身中心
二	93/02/23~02/27	1. 第一次體適能測量 2. 認識拳擊有氧	體適能測試與評估：心肺耐力、肌力及肌耐力、柔軟度、身體脂肪	4/36	
三	93/03/01~03/05	能量系統	能量系統： <u>有氧系統與無氧系統</u>	6/36	
四	93/03/08~03/12	訓練目標與計劃	訓練目標與計劃的設定	8/36	
五	93/03/15~03/19	運動與營養	運動與營養--上、下 食物熱量對照表	10/36	
六	93/03/22~03/26	疾病與運動	疾病與運動 中度運動可以預防多種疾病 運動與疾病 運動與疾病預防	12/36	
七	93/03/29~04/02	重量訓練的演進		14/36	
八	93/04/05~04/09	性別與重量訓練	性別與重量訓練 女性重量訓練 重量訓練的好處	16/36	
九	93/04/12~04/16	第二次體適能測量		18/36	
十	93/04/16~04/20	肌肉的變化	肌肉的變化 <u>如何有效增長肌肉</u> <u>這是真的嗎?</u>	20/36	
十一	93/04/23~04/27	運動傷害	運動傷害 <u>肌力訓練與運動傷害預防</u> <u>運動傷害與體適能</u>	22/36	
十二	93/04/30~05/04	藥物的影響	藥物的影響 運動禁藥	24/36	

十三	93/05/07~05/11	何謂健康	健康????? 何謂健康	26/36	
十四	93/05/14~05/18	吸煙與健康	吸煙與健康 吸煙與健康 運動與吸煙	28/36	
十五	93/05/21~05/25	酒精與運動	酒精與運動 酒精與運動	30/36	
十六	93/05/28~06/01	體重控制	體重控制 體重控制資訊網	32/36	
十七	93/06/04~93/06/08	心理訓練	心理訓練可以幫助身體訓練嗎 輕艇的心理訓練	34/36	
十八	93/06/11~93/06/15	第三次體適能測量	運動科學資訊網	36/36	