

授課教師：朱真儀

e-mail: tammychu9203@gmail.com

上課時間：每週一 08:00-09:50

上課地點：教育館 313 教室

教學目標：1) 使同學對運動與健康之間的關係有基本認識

2) 運用體適能檢測，分析運動介入前後的變化

3) 為自己結構化、實務化且科學化地規劃運動

4) 參與特別的運動事件，從體驗過程探索成長

教學方式：主題講授、課堂討論、實務操作、個人報告、運動介入。

主要教材：體適能與健康指南。台北：禾楓書局有限公司(2013 年版)。

參考書目：1.運動保健與體適能(冠學文化)、2.運動處方(禾楓書局)、3.老人運動保健(禾楓書局)、4.高齡者體適能測驗(禾楓書局)、5.其他

週次	日期	課程主題	備註
1	9/10	課程介紹：漫談運動 vs.健康	Ch1
2	9/17	健身計畫：運動處方基礎、運動傷害	Ch3
3	9/24	中秋節	
4	10/01	身體組成~營養與健康體適能~實務篇	學習單(1)
5	10/08	身體組成~營養與健康體適能~觀念篇	繳交學習單(1)
6	10/15	有氧活動(上)~實務篇(Ch2+6)	學習單(2)
7	10/22	有氧活動(下)~觀念篇(Ch2+6)	繳交學習單(2)
8	10/29	阻力訓練(上)~實務篇(Ch2+7)	學習單(3)
9	11/05	專題講座	(暫定)
10	11/12	阻力訓練(中)~實務篇(Ch2+7)	學習單(3)
11	11/19	阻力訓練(下)~觀念篇(Ch2+7)	繳交學習單(3)
12	11/26	柔軟度(上)~實務篇(Ch2+8)	學習單(4)
13	12/03	柔軟度(下)~觀念篇(Ch2+8)	繳交學習單(4)
14	12/10	運動與心理健康	
15	12/17	運動故事分享(1)	□頭報告+ppt
16	12/24	運動故事分享(2)	□頭報告+ppt
17	12/31	開國紀念日彈性放假(教師自行補課)	MUST SEE!!
18	01/07	創意運動短片	1/07 上午 10:00 截止

上課地點：**10/01、10/15、10/29、11/26 瑜珈教室；11/12 重訓室**

成績評量：平時成績 **40%**：學習單 x4+及其他

創意運動短片 **15%**：60-90 秒/人

運動故事分享 **20%**：每人 5 min

運動紀錄+課程回饋 **15%+10%**