

# 中國科技大學 101 學年度第 1 學期日間部授課大綱

授課教師		課程名稱		所系科				學制	
林偉毅		體適能與保健 Physical Fitness and Health Promotion		財金				四技	
年級	一	班級	A、B	學分	2	時數	2 小時	必選修	必修
課程目標		<p>面對時代潮流的發展，將體育教育提升為具通識教育精神，藉由補強認知的方式，強調運動內涵、身心平衡發展的健康教育，以及教授體育知識、態度、保健能力的育成，使學生具備基本的體適能保健專業知識與能力。</p> <p>一、講授健康管理與終身運動觀念，讓學生從中汲取精華，學習更多元化，進而體驗在生活的多面向。並透過討論方式，提供思考的機會，增進思考能力，培養相互尊重與體諒的生活態度，並提高人際互動及團隊精神能力。</p> <p>二、為提升健康體適能之實務課程，藉由競賽活動的設計，以自身的參與體驗來達到健康促進與疾病預防，了解正確的減重和增重觀念及方法。</p> <p>三、透過運動項目的影片欣賞，瞭解該項運動競賽規則、技巧、戰術，讓學生對該項運動有全盤的瞭解，養成喜好欣賞運動競賽的樂趣。</p> <p>四、利用健身教室之循環訓練機械操作，增進心肺與肌肉適能，並期能正確設計適合自己的心肺肌力體能計劃。</p>							
課堂規約		<p>一、上課時間請勿交談及進食，並關閉行動電話。</p> <p>二、禁止使用任何3C 電子產品（譬如：ipad, iphone, notebook）。</p> <p>三、實施體適能前、後測及操作各項適能訓練，請穿著運動服裝。<b>未穿著運動服裝、球鞋者，不得參與體適能檢測與體適能活動。</b></p>							
本學期授課期間		民國101年09月10日至102年01月12日止							
教學內容及進度	週次	上課日期	上課章節或內容					場所	
	1	9/14	課程介紹與授課說明：授課大綱內容及教學評量標準					格407教室	
	2	9/21	<b>第三篇 健康體適能促進與管理：第五章健康體適能檢測實務</b>					格407教室	
	3	9/28	體適能前測(心肺適能)(統一施測)					后山運動場	
	4	10/5	體適能前測(柔軟度、瞬發力、肌肉適能)(統一施測)					中山育樂館	
	5	10/12	撞球					格 B1	
	6	10/19	羽球及體感運動					中山育樂館	
	7	10/26	籃排球					后山運動場	
	8	11/2	<b>第一篇 健康體適能與生理健康：第一章體適能與競技體適能和健康體適能概念；第二章健康體適能與慢性疾病：前言、規律運動與高血壓、規律運動與冠狀動脈心臟病</b>					格407教室	
	9	11/9	期中體能評量—仙跡岩登山健走評量					后山運動場	
	10	11/16	羽球及體感運動					中山育樂館	
	11	11/23	<b>第一篇 健康體適能與生理健康：第二章健康體適能與慢性疾病：規律運動與糖尿病、規律運動與肥胖症</b>					格407教室	
	12	11/30	體適能教室：操作有氧與重量訓練器材					體適能教室	
	13	12/7	籃排球					后山運動場	
	14	12/14	籃排球					后山運動場	
15	12/21	體適能後測(柔軟度、瞬發力、肌肉適能)(統一施測)					后山運動場		

	16	12/28	體適能後測(柔軟度、瞬發力、肌肉適能)(統一施測)	中山育樂館
	17	102/1/4	有氧運動：基礎有氧、拳擊有氧、皮拉提斯(統一授課)	中山育樂館
	18	102/1/11	期末學習評量	格407教室
教學活動	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭講授 <input checked="" type="checkbox"/> 視聽教學 <input type="checkbox"/> 田野調查 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 (上課講義之補充) <input checked="" type="checkbox"/> 分組討論 <input type="checkbox"/> 實地參觀 <input checked="" type="checkbox"/> 實務演練 <input checked="" type="checkbox"/> 放投影機 <input type="checkbox"/> 上機實習      (含各項教學活動之說明)			
參考書籍及教材	一、上課教材 翁麒焜著 (2012)。體適能與保健。臺北市：益知書局有限公司。 二、參考教材 1. 陳俊忠編譯 (2002)。Relph S. Paffenbarger, Jr., MD & Eric Olsen 原著。哈佛經驗—運動與健康。台北縣：易利圖書有限公司。 2. 方進隆(1997)。健康體能的理論與實際。臺北市：漢文書店。			
數位資源	(網址或超連結等)			
補救教學	教師研究室：自強樓107室，聯絡電話：02-29313416ext. 2149，E-mail：linwi@cute.edu.tw (含教師補救教學方式、輔導時間與輔導地點等)			
注意事項	一、每學期期末考皆有簡答題 (30%) 的開卷考試 (open-book examination)，開卷考試時間約為30分鐘。 二、採取開卷考試的方式中，仍須持有原則性，未遵守者將視同作弊行為，其原則性如下： <b>1. 為配合本校對「著作權」的重視，僅需使用上課指定的教科書進行開卷考試，不准使用影印的教科書或其他任何資料文件。</b> <b>2. 在進行考試時，教科書不准傳遞給他人使用，傳遞者與被傳遞者將視同作弊行為。</b> 三、為避免任何糾紛， <b>考試時將行動電話收藏起來，勿放置在考試時的桌面上。</b>			
評量方式	<input checked="" type="checkbox"/> 平時成績 (25%) <input checked="" type="checkbox"/> 體適能檢測 (30%) <input checked="" type="checkbox"/> 期中考 (10%) <input type="checkbox"/> 平時考 ( ) % <input checked="" type="checkbox"/> 期末考 (35%) <input type="checkbox"/> ( ) % (請填寫百分比)			
備註	<b>請遵守智慧財產權及不得非法影印。(此行一定要列)</b>			

台北校區      新竹校區

制定日期：101年7月7日