National Taiwan Sport University

國立體育大學

Department of Sport Promotion

體育推廣學系

課程名稱：運動處方　　授課老師：黃美瑤 Ph.D. 助理教授

上課地點與時間：教學研究大樓 B1 舞蹈教室；星期一下午 15:50-17:40 pm

學分：2 學分

辦公室/研究室：教學大樓五樓體育推廣學系/教學大樓六樓 653 室

E-mail：huangyoyo@hotmail.com　　郵件信箱：教學大樓五樓體育推廣學系

聯絡電話：03-328-3201 轉 8653

Home Page：http://myhuang.ntsu.edu.tw/

課程目的

本課程的目的在提升學生對健康，體能活動，運動及體適能的認知，進而身體力行建立良好的運動及飲食的習慣，且能維持好的體型及增進運動能力的表現。此課程將會著重於:

- 認識體適能的相關概念
- 體適能檢測的目的與意義
- 體適能訓練的理論與實務
- 運動與營養的關係
- 體重控制解析
- 設計運動處方

課程目標

經由這門課之後，就如同我們期待成功的教育結果一樣，期待學生將：

- 可以解釋及提供基本的健康體適能的相關概念。
- 可以解釋基本的體適能訓練的理論與實務。
- 可以解釋及提供如何運用營養與體重管理的概念。
- 可以解釋及推廣體適能對於個人健康及身心健康的概念。
- 可以運用基本的健康體適能概念開立簡單適合自己的運動處方。

參考課本:

Rainey, D., & Murray, T. (1997). Foundations of Personal Fitness. West Publishing Company.

Greenberg S, Jerrold., Dintiman B, George., & Oakes M. Barbee. (1995). Physical Fitness and Wellness. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, C., Harageones, E., Johnson, D., & Smith C. (1998). Personal Fitness: Looking good, feeling good. Kendall/Hunt Publishing Company.

林貴福 & 盧淑雲（民 89）。**認識健康體能**。 中華民國，台北：師大書局。

林晉利（民 89）。體適能教育與計畫講義。
卓俊辰（民 96）。**健康體適能理論與實務**。中華民國，華格那企業有限公司。
林貴福、朱真儀、徐志翔、徐菀謙、田詠惠（2010）。運動處方：以 ACSM 指引為主的個案研究。

授課方式：

- 講授、小組討論、實地演練。
- 因應課程的需求，有時會有課堂活動，或是體能活動，請穿著適當的服飾以參與課程。

期末成績：

出缺席與學習態度+體適能測驗*2	15%
自我運動處方設定與回家作業	15%
紙筆測驗	20%
小組成果發表	20%
小組課堂競賽活動	30%
總分	100%

◆ **出缺席與學習態度+體適能測驗*2**

- 每一次無故缺席將影響你的總成績，**3** 次無故缺席將自動列入扣考名單。所有的請假需有假條才可銷假，病假的假條需以健保卡及學校假條兩者為主，事假需事先告知，事後再以假條銷假。你/妳已是一位大學知識份子，所以我預期每一位同學都能準時上課，當然我也會準時下課，對於每一次遲到及早退的同學將以扣 **1** 分以示警告。遲交作業當以 **0** 分計算，除非事先有告知老師。遲到 15 分鐘以上視同缺課。
- 本學期共有 2 次體適能檢測，若你按時完成檢測與繳交體適能檢測表，此部分的分數共可得到 7 分。遲交的部分，按照遲交天數進行扣分，遲交一天扣 0.5 分，以此類推。

◆ **自我運動處方設定+回家作業**

- 自我運動處方設定請針對自我體能狀態或能力做初步的評估(根據兩天的活動量)，設定自己預期達到 10%增加的目標。在配戴計步器之後，每天從早晨起床起到晚間就寢為止欲達成 7000~13000 步之間，設定每日預期自己能夠達到的目標，題目如下：在上一次測驗時，你在一天內計步器所呈現的步次為____步；在下次測驗時，你希望你能進步到一天____步（自訂目標）。
- 在每堂課程結束之後，會有課後個人回家作業必須完成，並於下次上課時統一繳交。遲交作業依天數進行扣分，遲交一天扣 0.3 分，以此類推。

◆ **小組課堂競賽活動**

- 在每一教學單元中，會有小組課堂競賽活動進行。每次課堂競賽項目與難度不盡相同，教師與教學助理會依照競賽難度分配積分比重，將 30%

的比重分配在每堂課堂競賽中，在小組競賽中獲得冠軍的組別可獲得積分 10 分；亞軍組別獲得積分 8 分；季、殿軍組別獲得積分 6 分；其餘組別積分為 5 分。(ex：第一堂課程競賽比重為 5%，若 A 小組獲得冠軍得到積分 10，該組該堂課程競賽成績為 10x5%，亞軍隊伍課程競賽成績則為 8x5%，依此類推。)

◆ **小組成果發表（4 至 5 人）**

■ 小組成果發表以影片播放方式進行,每組須繳交一份影片光碟與紙本報告，成發影片內容請小組自行選擇與運動處方或體適能相關之主題，在 5 分鐘的時間內呈現出小組的主題為何，呈現方式不限（如：活動帶領、拍攝廣告的概念…等)，在影片中盡可能清楚地讓教師與教學助理了解小組的主題與設計理念，及其和運動處方或體適能相關之處。各組須在小組成果發表前一週將成發光碟與紙本資料交至系辦碩二信箱，教師及教學助理評分出前三名組別後，於成發當週播放前三名組別之影片供同學欣賞觀摩。

穿著：適當的運動服裝,如你/妳因為不適當的服裝導致你/妳不能參與活動,將會導致你/妳失去 **3** 分

所有作業請以 Microsoft Word 方式繳交，所有參考文獻需全部附在你的作業中。

根據中華民國身心殘障法令，你若是行動不方便者，請告知我。站在教育的立場，我將會提供最大的協助。

本學期教學大綱

週次	教　學　計　畫	回家作業進度
一、 2/21	運動處方概念簡介	
二、 2/28	和平紀念日~停課	
三、 3/07	健康體適能介紹、第一次體適能檢測	
四、 3/14	體適能概念	
五、 3/21	心肺耐力適能(1)	回家作業 1
六、 3/28	心肺耐力適能(2)	
七、 4/04	清明節連續假期~停課	
八、 4/11	肌肉適能(1)	回家作業 2
九、 4/18	肌肉適能(2)	
十、 4/25	柔軟度適能	回家作業 3
十一、 5/02	身體組成	
十二、 5/09	營養概念	回家作業 4
十三、 5/16	運動處方(1)	
十四、 5/23	運動處方(2)	回家作業 5
十五、 5/30	體重控制、第二次體適能檢測	小組成發影片繳交日
十六、 6/06	端午節~停課	
十七、 6/13	成果發表	課程總結、確認出缺席紀錄
十八、 6/20	期末測驗	

註：為因應各種可能影響教學之因素（如：天候、場地...等），教師保有調整與修改課程進度之權利。

運動處方小組成果發表評分單

組別： **日期：**

學號與姓名：

活動題目：自行選擇與運動處方或體適能相關之主題，在 5 分鐘的時間內呈現出小組的主題，呈現方式不限（如：活動帶領、拍攝廣告的概念…等），盡可能清楚地呈現小組的主題與設計理念，及其和運動處方或體適能相關之處。

發表時間：5 分鐘。發問及回饋 5 分鐘。

活動內容：以影片呈現小組選擇之運動處方或體適能相關主題。

評分標準：

項目	分數
目標之達成	5　4　3　2　1
娛樂性	3　2　1
創意	3　2　1
活動帶領技巧與準備	4　3　2　1
書面報告	5　4　3　2　1

	項目	分數
目標	是否明確達到教學目標	＊全部達成且具有特色及獨創性 5 分。 ＊不足一項扣 1 分。
	活動內容與所設計之健康體適能要素是否配合	
	對於學習者在健康體適能「認知」方面有所增進	
	對於學習者在健康體適能「情意」方面有所增進	
	對於學習者在健康體適能「技能」方面有所增進	
活動帶領	活動指示非常清楚，安排周詳，帶領者對遊戲非常熟悉	4 分
	活動指示清楚，安排適當，帶領者對遊戲熟悉	2.5~3 分
	活動指示可接受，安排一般，帶領未見效率	1.5~2 分
	活動指示不明確，安排出現混亂	0.5~1 分
	於指定時間內未能完成活動內容	0 分
書面報告	除按照要求外還加入相關資料、內容豐富	5 分
	按照要求完成報告且內容豐富	3~4 分
	按照最低要求完成報告	2~3 分
	未能按照要求完成報告	1~2 分
	報告草率及欠認真（內容空泛）	0~1 分