

National Taiwan Sport University

國立體育大學

Department of Sport Promotion

體育推廣學系

課程名稱：體適能與運動處方

授課老師：黃美瑤 Ph.D. 副教授

上課地點與時間：教學大樓B1 舞蹈教室

期四/上午 08:40-10:20 AM

學分：2 學分

辦公室/研究室：教學大樓一樓推廣中心/教學大樓六樓6 5 3

E-mail: [huangyoyo74@gmail.com](mailto:huangyoyo74@gmail.com)

郵件信箱：教學大樓一樓推廣中心/五樓體育推廣學系

Website:

### 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

### 課程目標

經由這們課之後，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. (89). 認識健康體能. 中華民國，台北：師大書局。

林晉立(民89). 體適能教育與計畫講義。

**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, 請穿著適當的服飾參與。

**期末成績：**

課堂表現	10%
體適能測驗 1*2	10%
紙筆測驗	20%
課後任務	30%
小組成果發表	30%
<hr/>	
	100%

◆ **課堂表現：**

- 這學期各位的課堂表現的分數取決於上課發言的次數, 請至少**發言十次** (基本分 3 分, 往上累計每發言兩次就加 1 分直到加滿 10 為止)。每次發言後, 請在課後與教學助理登記你的次數, 一旦課程結束後, 沒有補登記這回事, 所以請同學自己要注意。
- Absences: If you are unable to attend a class session, notify me in advance. Being absent does not excuse you from anything that was discussed or due in class. Homework or other assignments that are due must be submitted before the start of the class session, with a hard copy brought to class on your return. It is your responsibility to find out what you have missed when you are absent, and to make-up any in-class assignments that were given. If you are absent for more than one class meeting, your grade will be affected unless alternate work is discussed and submitted. Students who are absent for more than **3 class sessions will fail the course** except for extenuating circumstances that are discussed with the instructor.
- Electronics: Sorry, no laptops, cell phones, text messaging, etc. Recent research on multitasking shows that it negatively affects overall performance. Even quiet texting and checking emails is distracting to me and your classmates. If you need to keep your cell phone on because of an emergency, please set it to "vibrate" and quietly step outside to take your call. If you need to use a laptop for taking notes, discuss this possibility with me.

- ◆ **體適能檢測**：這學期有兩次的體適能檢測, 每一次的測驗將為你贏得 5 分的分數, 請在指定的日期完成,

◆ **紙筆測驗：**依照上課內容出題。考題類型包羅萬象，只要想得到的都有可能會出現。

◆ **課後任務（個人作業）：**

本學期課程中，每週上課結束後，都會有課後小任務。當同學得知本週課後小任務後，請確實依照指示執行，也請同學間能互相督促，所有的課後任務，請自行從網站下載，完成後請在下次上課時繳交。

◆ **小組成果發表（由教師指定分組人員與人數）**

發表方式以多媒體輔助口頭報告及實際體適能課程教學方式進行發表。口頭報告需解釋設計理念，並詳細說明該課程重點與體適能要素，實際的教學內容小組成員亦可製作道具來豐富發表內容，成果發表結束後，接受教師及同學的提問與回饋。**第十三到第十五週為小組成果發表時間，每週有三組進行發表，每組發表時間為二十分鐘，前三分鐘為口頭發表，後十分鐘為實地教學活動發表，最後七分鐘為同學、教師提問與回饋時間。**

**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

所有的作業請以 Microsoft Word 方式繳交。

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	教 學 計 畫	任 務 主 題	作 業 繳 交
1. 9/19	National Holiday		
2. 9/26	授課大綱講解	體適能檢測 1	課後任務 1
3. 10/3	體適能基礎概念		
4. 10/10	National Holiday		課後任務 2
5. 10/17	有氧適能	聰明 BODY，天天 HAPPY	課後任務 3
6. 10/24	柔軟適能	我要 Health，只有 Fitness	課後任務 4
7. 10/31	肌肉適能	Flexibility，沒問題！	課後任務 5
8. 11/7	身體組成	我要壯壯	課後任務 6
9. 11/14	自我檢測	肌肉 UP，活力 UP	課後任務 7
10. 11/21	營養概念	我要 PLAY，天天 GREAT！	課後任務 8
11. 11/28	運動處方 1	吃的好·人不老	課後任務 9
12. 12/5	運動處方 2	體適能檢測 2	課後任務 10
13. 12/12	<b>小組成果發表</b>		
14. 12/19			
15. 12/26			
16. 1/2			
17. 1/9			
18. 1/16	<b>紙筆測驗</b>		

註 1：教師有權更動課程以利教學

註 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。

## Grade Report Sheet

Name \_\_\_\_\_

Keep this sheet as a record of your current grade in Fitness and Exercise Prescription. This fall session, you can meet with me by appointment only if you wished to review your total points in the class.

<b>Item</b>	<b>Points</b>	<b>Your Points</b>
<b>Participation</b>	<b>10</b>	
<b>Fitness Test</b>	<b>10</b>	
<b>Assignment # 1</b>	<b>3</b>	
<b>Assignment # 2</b>	<b>3</b>	
<b>Assignment # 3</b>	<b>3</b>	
<b>Assignment # 4</b>	<b>3</b>	
<b>Assignment # 5</b>	<b>3</b>	
<b>Assignment # 6</b>	<b>3</b>	
<b>Assignment # 7</b>	<b>3</b>	
<b>Assignment # 8</b>	<b>3</b>	
<b>Assignment # 9</b>	<b>3</b>	
<b>Assignment # 10</b>	<b>3</b>	
<b>Group Assign</b>	<b>30</b>	
<b>Final Exam</b>	<b>20</b>	
<b>Total Points</b>		