

NationalTaiwanSportUniversity

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 207 教室/B1 舞蹈教室星期一/上午 10:30-12:10 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 653

E-mail: 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: <http://192.83.181.182/~myhuang/>

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

期末成績：

紙筆測驗(Written Exams)	50%
課後作業(Homework Assignments 6*5)	30%
Exercise Logbook (10*2)	20%
<hr/>	
100%	

- ◆ **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 (2 exams worth 15% each, comprehensive final worth 20%)。

- ◆ **課後作業：**

本學期課程中，會有 6次課後作業。當同學得知課後作業後，請確實依照指示完成，所有的課後作業，請自行從網站下載，完成後請在下次上課時繳交。不收遲交作業。

- ◆ **Exercise Logbook：**Students are required to track and monitor their personal physical activity program weekly throughout the semester. You will create SMART goals and an exercise plan for yourself based on your own specific needs.

- 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.

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. 3/02	體適能基礎概念講解		
2. 3/09	授課大綱講解		
3. 3/16	Fitness Assessment (flexibility, sit-ups, push-ups, standing jump)		
4. 3/23	Fitness Assessment(Body composition, 12 minute run)		課後作業 1
5. 3/30	企業參訪；另擇時間補課		課後作業 2 Exercise Starts
6. 4/06	National Holiday		
7. 4/13	有氧適能；我要 Health，只有 Fitness 輕鬆跑．無煩惱	疊杯競賽	課後作業 3
8. 4/20	聰明 BODY，天天 HAPPY	傳球鬼抓人 (Exam 1/15%)	課後作業 4
9. 4/27	柔軟適能；Flexibility，沒問題！	Group Fitness	Exercise Log Due 1(10%)
10. 5/04	肌肉適能；我要壯壯	快腳鬼抓人	課後作業 5
11. 5/11	身體組成；肌肉 UP，活力 UP	傳球攻城池	
12. 5/18	營養概念；吃的好．人不老	奶油血滴子	課後作業 6
13. 5/25	自我檢測；我要 PLAY，天天 GREAT！	任務闖關篇	
14. 6/01	運動處方	地龍躲避球 (Exam 2/15%)	Exercise Log Due 2 (10%)
15. 6/08	Fitness Assessment (flexibility, sit-ups, push-ups, standing jump)		
16. 6/15	Fitness Assessment(Body composition, 12 minute run)		
17. 6/22	Final Exam Review		
18. 6/29	紙筆測驗 (Final Exam 20%)		

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。