

1012學期 課程基本資料/Course Information				
系所 / 年級	共同必修 2年級	課號 / 班別	GSG00140 / A	
學分數	0學分	選 / 必修	必修	
科目中文名稱	體育(四)-有氧健身	科目英文名稱	sical Education(4)-Aerobics Fitness	
主要授課老師	李翠娥	開課期間	一學年之下學期	
人數上限	33人	已選人數	33人	
起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間				
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期四第03節 第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期四第04節 請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。 Please observe Intellectual Property Rights (IPR), not to make illegal copies.				
教學綱要/syllabus				
第一部分/Part I (※依課程委員會審議之內容決議填入)				
一、教學目標所要達成之能力培養項目： 【依據課程委員會審議通過之課程與基本素養/核心能力關聯表填寫】	基本素養/核心能力 Core Literacy/Core Competencies		相關性 Relevance	
			高度相關 中度相關	
	健康 Health [具有促進身體、心理以及靈性健康的良好習慣]		✓	
	關懷 Care [具有實踐關懷自己(尊重生命、感恩惜福)、關懷他人(孝親尊長、同理尊重、團隊合作)、關懷社會(扶助弱勢、服務社區)、以及關懷世界(愛護地球、多元文化)的行動力]			✓
	創新 Innovation [具有創造特色的原創力與求新、求變及應變的能力]			
	卓越 Excellence [具有追求自我突破，並能終身學習，以不斷因應社會與時代需求的企圖心]			✓
	中文能力 Chinese Competencies [具有中文閱讀賞析、文字運用表達及文書處理能力]			
	英文能力 English Competencies [具有英文閱讀、寫作及聽講之溝通能力]			
資訊能力 Information Competencies [具有常用的電腦軟體操作及利用網際網路中豐富資源的能力]				
二、教學目標 (Objective)	1. 認知面：[使學生理解、應用、分析、綜合、比較、推論、評估本課程之理論與概念]： 體育教學目的，在鍛鍊堅強體魄，增進生活適應能力，培養學生英勇豪邁的蓬勃朝氣，成為允文允武的國家生力軍 2. 技能面[使學生能獲得運用與實做本課程理論與概念之技巧]： 培養個人運動習慣，延續終身運動，達到身心健康。使學生習得並專精一種或一種以上之運動技能做為終生從事之運動項目。 3. 情意面[能引發學生對本課程之興趣，激發學生學習動機，增加觸類旁通與自主學習]： 透過運動教學讓學生習得健身的重要性及同儕之間的互動人際關係的培養等，利用運動項目的練習及分組比賽帶動學習力。			
三、符合教學目標之課程內容設計	教導學員運動健身的方法及技巧，提升個人體能狀況，並建立正確運動知識與良好運動習慣。實行體適能檢測、運動教學、增強身體各項適能的運動訓練。			
四、先修科目 (Pre Course)				
第二部分/Part II				
一、多元教學方法 (Teaching Method)	<input checked="" type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準	<input checked="" type="checkbox"/> 案例或故事討論	<input checked="" type="checkbox"/> 講述	
	<input checked="" type="checkbox"/> 服務學習	<input type="checkbox"/> 學生課後書面報告	<input checked="" type="checkbox"/> 小組討論	
	<input type="checkbox"/> 學生上台報告	<input type="checkbox"/> 腦力激盪	<input checked="" type="checkbox"/> 學生實作	
	<input type="checkbox"/> 習題練習	<input type="checkbox"/> 影片欣賞與討論	<input type="checkbox"/> 採訪	
	<input type="checkbox"/> 審議式民主	<input checked="" type="checkbox"/> 觀察與資料收集	<input checked="" type="checkbox"/> 一分鐘回饋	
二、參考書目 (Reference) [符合教學目標之參考書目]	(1) 體適能指導手冊，中華民國有氧體能運動協會出版。 (2) 健康促進理論與實務，新文京開發出版股份有限公司。 (3) 哈佛經驗－運動與健康。			
三、教學進度 (Syllabi) [符合教學目標之教學進度]				
	2013/2/21	教學課程內容及上課須知介紹	李翠娥	
	2013/2/28	身體適能的評量(體適能檢測)	李翠娥	
	2013/3/7	伸展操教學及健身運動器材介紹與示範	李翠娥	
	2013/3/14	有氧健身運動器材實際操作與循環練習(一)	李翠娥	
	2013/3/21	肌肉適能訓練區器材介紹與示範	李翠娥	
	2013/3/28	體適能及其改善的方法(柔軟度訓練教學)	李翠娥	
	2013/4/4	運動訓練的原則與運動計劃擬定(心肺耐力教學-有氧舞蹈)	李翠娥	
	2013/4/11	生活型態與健康(心肺耐力教學)	李翠娥	

	2013/4/18	期中考		李翠娥
	2013/4/25	體能活動的益處(柔軟度訓練教學)		李翠娥
	2013/5/2	體能活動計畫(多功能有氧運動)		李翠娥
	2013/5/9	體能活動計畫(多功能有氧運動)		李翠娥
	2013/5/16	健康體適能與健身訓練(健走教學)		李翠娥
	2013/5/23	體適能、肥胖與健康/如何設計個人運動處方		李翠娥
	2013/5/30	運動與體重控制(肌肉適能教學-徒手與負重肌力訓練)		李翠娥
	2013/6/6	身體適能的評量(體適能檢測)		李翠娥
	2013/6/13	分析討論及分享		李翠娥
	2013/6/20	期末考		李翠娥
四、多元評量方法 (Evaluation) [所勾選評量方法之評分加總為100分]	評量方式	分數	評量方式	分數
	<input checked="" type="checkbox"/> 實作測驗	50	<input type="checkbox"/> 期中筆試	0
	<input type="checkbox"/> 隨堂筆試測驗	0	<input type="checkbox"/> 期末筆試	0
	<input type="checkbox"/> 小組作業	0	<input type="checkbox"/> 期中報告	0
	<input type="checkbox"/> 服務日誌	0	<input type="checkbox"/> 期末報告	0
	<input type="checkbox"/> 口試	0	<input type="checkbox"/> 專題報告	0
	<input type="checkbox"/> 個人上台報告	0	<input type="checkbox"/> 實作作品與反思	0
	<input type="checkbox"/> 小組上台報告	0	<input checked="" type="checkbox"/> 前後測比較進步與成長	10
	<input checked="" type="checkbox"/> 出席狀況	20	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與與表現	20
	<input type="checkbox"/> 心得與反思報告	0	<input type="checkbox"/> 其他	0
五、講義位址(http://)				

[回上頁](#)
[重新查詢](#)