

重新查詢

友善列印

### 0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	休憩系碩專班 1年級	課號 / 班別	96E00032 / B
學分數	3學分	選 / 必修	選修
科目中文名稱	健康體適能專題	科目英文名稱	Issues of Fitness
主要授課老師	林純玉	開課期間	一學年之上學期
人數上限	30 人	已選人數	13人

### 起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間

第1週 / 第18週 / M214 / 星期6第02節  
第1週 / 第18週 / M214 / 星期6第03節  
第1週 / 第18週 / M214 / 星期6第04節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。

### 教學綱要

一、教學目標(Objective) 1.e世代的衝擊,造成身體各部系統退化,體能逐漸消退,依循e世代健康的法則,塑造e世代族群健康內涵與方法.

### 二、先修科目(Pre Course)

三、教材內容(Outline) 1.體適能評估的流程及自我健康體適能的評估. 2.各項運動技巧與相關的體適能要素及運動處方. 3.運動與體重控制

### 四、教學方式(Teaching Method)

1.學科與術科參半 2.參訪運動產業

### 五、參考書目(Reference)

1.體適能-全人健康  
2.體適能指導手冊  
3.哈佛經驗  
4.水適能運動學習百科  
5.運動與健康-減肥健身與疾病的運動處方  
6.運動與健康

2009/9/19 健康體適能概論  
2009/9/26 各項適能介紹與操作及檢測  
2009/10/3 中秋節放假  
2009/10/10 國慶假日  
2009/10/17 運動處方  
2009/10/24 全運會參訪  
2009/10/31 專題討論

六、教學進度(Syllabi)

2009/11/7 專題討論  
2009/11/14 期中考  
2009/11/21  
2009/11/28  
2009/12/5 產業參訪  
2009/12/12  
2009/12/19  
2009/12/26  
2010/1/2 元旦假日  
2010/1/9  
2010/1/16 期末考

七、評量方式(Evaluation)

隨堂考試及交參訪報告

八、講義位址(<http://>)

九、教育目標

重新查詢