

國立臺灣大學 96 學年度第 2 學期女性體適能教學計畫表

科目名稱：女性體適能 班級：98 二. 08:10~10:00 綜合體育館舞蹈室 學生:45~人				
任課教師：蔡秀華副教授 電話：02-33665959#116 E-mail：ishiou@ntu.edu.tw				
概要	<p>一、提供正確運動指導，做為女性健康管理的參考。</p> <p>二、鼓勵女生參與規律健身運動並培養運動興趣。</p> <p>三、提供對女性運動經驗議題之思考與研究的機會。</p>			
目標	<p>一、認知：促進學生對女性體適能相關理論之認知。</p> <p>二、技能：增進個人體適能的提昇與自行從事運動之能力。</p> <p>三、情意：培養良好的人際互動、合作態度與正面溝通技巧。</p>			
課程進度	週次	日期	預定進度	備註
	一	02.19	課程簡介及資料表填寫;女性身體意象分享	資料表+照片
	二	02.26	體型與體能的探討;體適能評估與伸展運動	資料表完成
	三	03.04	體脂肪與女性健康;有氧運動介紹與實作	交個人體脂測量
	四	03.11	女性運動的里程碑;有氧運動實作與分組討論	分組名單
	五	03.18	女性運動障礙探討;健走與慢跑運動動作與理論	分組討論與實作
	六	03.25	健走與輕鬆慢跑運動—戶外體驗課程;伸展運動	專題計畫開始
	七	04.01	健身房課程—有氧運動課程;皮拉提斯基礎動作	乾淨鞋子
	八	04.08	健身房課程—阻力塑身運動課程;皮拉提斯進階	乾淨鞋子
	九	04.15	健身房課程—阻力塑身運動課程;皮拉提斯進階	乾淨鞋子
	十	04.22	運動處方規劃;塑身有氧與皮拉提斯進階課程	分組專題討論
	十一	04.29	塑身有氧與皮拉提斯進階課程;繳交運動處方計畫	分組專題討論
	十二	05.06	有氧減脂循環組合實作與運動按摩	專題進度報告
	十三	05.13	老師大運公假 —請分組自行安排專題討論與活動	女生體適能議題
	十四	05.20	Hi-Lo 有氧與皮拉提斯進階;運動傷害預防	專題報告
	十五	05.27	台大校園女性運動議題之專題分組報告	專題報告
	十六	06.03	健身中心的選擇;體適能期末評估與分析	體適能評估表
十七	06.10	進階活力運動體驗課程及期末自我評鑑	自我評鑑	
評量方法	<p>體適能表現 30%：1 分鐘仰臥起坐 20%、做姿前彎 10%(前後測取最佳值)</p> <p>體適能週週挑戰記錄 10%：個人運動之跑、走記錄—每週累計 5 公里</p> <p>專題研究 30%：專題研究與成果報告</p> <p>課程參與 30%：出席記錄、分組討論參與與課外體育活動參加情形(校運及台大盃)</p>			
參考資料	<p>運動醫學講座 賴金鑫 著</p> <p>美國運動醫學會 (ACSM) 網頁與叢書</p> <p>Pamela Peeke (2005) Body for life for women. Rodale Inc. U.S.A</p>			