

## 國立臺灣大學 96 學年度第 2 學期運動與體重管理教學計畫表

科目名稱：運動與體重管理 班級：A3 二.10:20~12:10 新體韻律室 學生：40~人				
任課教師：蔡秀華副教授 電話：02-33665959#116 E-mail：ishiou@ntu.edu.tw				
概 要	一、健康體重管理相關理論認知學習。 二、健康飲食及健身運動之體驗與記錄。 三、健康體重管理計畫實作與各案分析。			
目 標	一、認知：促進以正確運動方法介入健康體重管理的認知。 二、技能：增進個人體適能的提昇與相關運動實作能力。 三、情意：培養良好的人際互動、合作與溝通態度。			
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;意見調查、體重面面觀	資料表+照片
	二	02.26	體脂及 BMI 的探討;體適能評估與運動	資料表完成
	三	03.04	體重觀測討論;運動生理學;球的律動與伸展運動	週記開始
	四	03.11	飲食與健康;伸展運動—有氧與瑜珈實作	分組討論
	五	03.18	外食與營養;健走基本動作與理論+強力伸展操	分組討論
	六	03.25	運動處方理論(1);健走運動—戶外體驗課程	校園健走
	七	04.01	運動處方理論(2);健身房課程—塑身運動課程	乾淨鞋子
	八	04.08	個人運動處方;健身房課程—阻力塑身運動課程	一週處方體驗
	九	04.15	個人運動處方分享;室內 Hi-Lo 有氧運動實作	分組個案討論
	十	04.22	個案運動與體重管理計畫報告;室內有氧運動實作	交計畫初稿
	十一	04.29	個案計畫實施討論;室內有氧運動實作	計畫實施 1
	十二	05.06	繳交居家運動 Diy 報告;有氧減脂循環組合與按摩	個案進度報告 2
	十三	05.13	<b>老師大運公假</b> —請小組自行安排個案討論與活動	分組活動 3
	十四	05.20	運動傷害預防;水中運動介紹;皮拉提斯體驗	個案進度報告 4
	十五	05.27	個案成果報告與探討;皮拉提斯體驗	交個案成果報告
	十六	06.03	健身中心的選擇;體適能期末評估	<b>交 3-5 運動週記</b>
十七	06.10	進階活力運動體驗課程及期末評鑑	自我評鑑	
評 量 方 法	體適能參與表現 40%：1 分鐘仰臥起坐 20%、運動記錄週記 20% 個案計畫 30%：個案計畫實施與成果報告 課程參與 30%：出席記錄、分組討論參與與課外活動參加情形(校運及台大盃或觀賞)			
參 考 資 料	運動醫學講座 賴金鑫 著 健康體能的理論與實際 方進隆 著 健康減重等相關圖書及網頁 美國運動醫學會 (ACSM) 網頁與叢書			