

國立臺灣大學 97 學年度第 1 學期運動與體重管理教學計畫表

科目：運動與體重管理 班級：A1(選合) 二.10:20~12:10pm 綜合體育館韻律室 學生：人				
任課教師：蔡 秀 華 電話：02-33665959#116 E-mail：ishiou@ntu.edu.tw				
概 要	一、健康體重與塑身運動處方相關理論探討。			
	二、健康飲食及健身運動之體驗與討論。			
	三、健康體重管理計畫實作與分析。			
目 標	一、認知：瞭解健康體重管理的知識及運動處方的理論。			
	二、技能：增進個人提昇體適能與相關運動實作的能力。			
	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	09.16	課程概述，體重管理經驗分享，伸展操與運動建議	運動服裝
	二	09.23	健康體重管理面面觀；體圍測量；活力伸展操	資料表+照片
	三	09.30	運動生理機轉與個人體型評估；伸展與熱身運動	健康週記開始
	四	10.07	飲食與體重管理；體適能測量表說明；身體適能評估	健康週記開始
	五	10.14	運動處方理論（1）健走運動—理論、戶外體驗課程	分組討論
	六	10.21	運動處方理論（2）健走與慢跑；運動傷害預防	泳賽10/25
	七	10.28	運動處方(3)阻力運動課程—徒手及啞鈴塑型體操	韻律教室
	八	11.04	運動處方(4)組合運動課程—彈力帶+有氧*1108 校馬	韻律教室
	九	11.11	個人運動處方分享；室內 Hi-Lo 有氧運動	分組個案討論
	十	11.18	個案運動與體重管理計畫報告；Hi-Lo 有氧運動	個案計畫初稿
	十一	11.25	全方位運動課程實作—循環組合設計與實作	個案進度討論
	十二	12.02	運動處方實務：健身房塑身運動課程	個案進度報告
	十三	12.09	運動處方實務：健身房塑身運動課程	個案進度報告
	十四	12.16	瑜珈與皮拉提斯實作；個案成果報告與探討—Q & A	計畫成果報告
	十五	12.23	瑜珈與皮拉提斯實作；分享如何成功管理體重？	韻律教室
	十六	12.30	體圍、體適能期末評估；健身中心選擇	韻律教室
	十七	01.06	進階運動體驗課程及期末評鑑	自我評鑑
評 量 方 法	體適能表現 30%：1 分鐘仰臥起坐 15%、運動與體脂週記 15% 個案計畫 30%：個案計畫實施與成果報告 課程參與 30%：出席、討論參與、 課外體育活動參與：10%（校園馬拉松及其他校內外運動賽會之實際參與）			
參 考 資 料	運動醫學講座上下輯 賴金鑫 著 健康體適能理論與實務(2007)。方進隆等合著。華格納出版。 健康好計畫(2005)梅約醫學中心著。天下雜誌出版社。 美國運動醫學會（ACSM）及健康減重網頁與叢書			