

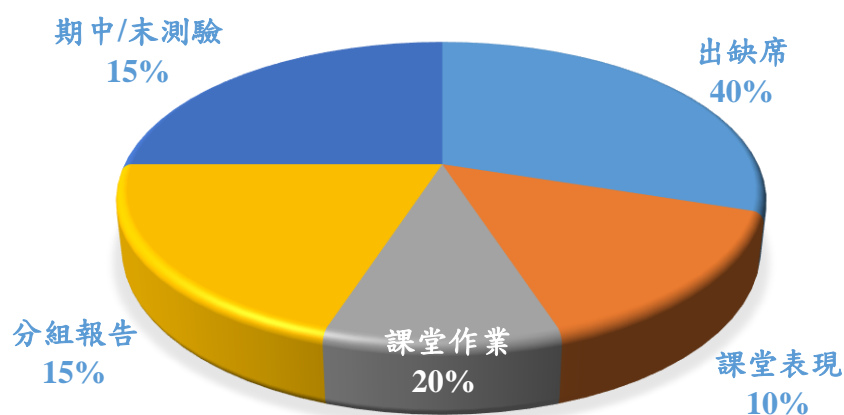
運動體適能 課程大綱

THE FITNESS OF SPORT

課程規劃說明	
課程目標 Course Objectives	
<p>體適能與個體健康的發展及維持關係密切，透過認識體適能的基礎理論架構及對身體保健的重要性，再藉由實地操作的手段，健全及加強身體機能，並學習針對個人體適能優缺點開立簡易運動處方，以避免運動傷害，進而體會運動樂趣及衍生效益，養成規律運動習慣，同時提升生活品質。因此，本課程主要目標為：</p> <ol style="list-style-type: none">一、認識運動體適能之基本意涵二、瞭解運動體適能理論與策略三、培養運動體適能認知與觀念四、探討運動體適能應用與操作五、激發樂趣養成規律運動習慣	
課程進度 Course Schedule	課程大綱 Course Description
第一週	◎授課說明及課程簡介
第二週	◎體適能概論
第三~四週	◎身體組成
第五~六週	◎心肺耐力
第七週	◎運動安全與傷害處理
第八週	◎柔軟度
第九週	◎期中測驗
第十週	◎專題演講
第十一~十二週	◎肌力與肌耐力
第十三~十四週	◎健康與營養
第十五週	◎競技體能計畫
第十六~十七週	◎主題研析及分組討論
第十八週	◎期末測驗（或書面報告）
授課方式 Teaching Strategies	
口頭講授、媒體教學、專題演講、主題研討、分組報告	

課程規劃說明

評分方式 Course Requirements and Grading Standards



課程教材 Course Textbooks

1. 卓俊辰等 (2016)。健康體適能：理論與實務 (第三版)。臺北市：華格那。
2. 李水碧譯 (2012)。體適能與全人健康的理論與實務 (第二版) (原著 Werner W. K. Hoeger & Sharon A. Hoeger)。臺北市：藝軒圖書出版社。
3. 林正常總校閱 (2002)。運動生理學：體適能與運動表現的理論與應用 (第四版) (原著 Scott K. Powers & Edward T. Howley)。臺北市：藝軒圖書出版社。

參考書目 References

1. 健康體適能指導手冊 (2005)。中華民國有氧體能運動協會。臺北市：易利圖書有限公司。
2. 教育部體育署-體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/>。