

淡江大學 97 學年度第 2 學期課程教學計劃表

壹、科目名稱：體適能興趣班

貳、授課老師：李雨農

參、開課系所班級：興趣選修

肆、必選修：必

伍、學分數：0

陸、先修科目：

柒、教學內容及進度：

- 一、上課規定及注意事項講解
- 二、熱身及收操的操做方法原則
- 三、器材使用講述
- 四、認知體適能運動的練習原則
- 五、體適能訓練的運動處方
- 六、心肺適能評量與訓練
- 七、慢跑步行與柔軟訓練
- 八、慢跑步行與柔軟訓練
- 九、有氧運動認知及訓練
- 十、循環訓練
- 十一、個人體重控制與減重的運動處方的建立
- 十二、測試

捌、授課方式：分組教學、個別指導

玖、教學設備：跑步機、划步機、重訓器材、彈力繩。

拾、教材課本：健康管理手冊 陳朝煌著、體適能

拾壹、參考書籍：有關高球運動之雜誌與書籍

拾貳、成績考核方式：

平時成績：	40%
期中成績：	%
期末成績：	60%
讀書報告：	%
其他 (_____)：	%