美和科技大學

運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

有氧運動與指導

中華民國 115 年 9 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	有氧運動與指導	
	英文	Aerobic exercises and guidances	
適用學制	二年制專科	必選修	必修
適用部別	進修部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理科	學期/學年	一學期
適用年級/班級	一年級	先修科目或先備能力	無

2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「**專業職能**」為目標。

	就業途徑	職能
專業職能	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

3. 課程對應之 UCAN 職能

職能 / 課程	專業職能 M	專業職能 A
有氧運動與指導	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客。	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。

註：M 表示課程內容須教授之「**主要**」相關職能　A 表示課程內容須教授之「**次要**」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

依據「美而有禮，和而好學」美和科大傳統教育精神；強調及深化「五倫五靜，學行並進」品德培育；掌握最新教育思潮以「專業化、全人化、國際化」教育方針；強調並堅持「證照第一、就業優先」技職教育目標。

5. 課程描述

5.1 課程說明

有氧運動與指導課程包含:伸展與熱身知識及動作技巧、有氧運動的重要性、有氧運動的定義和測量、有氧運動的教學指引、有氧運動的訓練原則、有氧運動的訓練方法、有氧運動的動作技能、有氧運動的安全指引、設計各專長有氧體能訓練。學生透過課程實務操作了解何是健康適能標準：如心肺耐力, 肌力與肌耐力, 肌力柔軟度, 身體組成, 評估身體組成及設計運動處方等。了解基有氧運動相關知識，包含下列幾項要點：

1.了解及有氧運動傷害種類及預防受傷知識等。

2.了解有氧運動的訓練原則、訓練方法及動作技能等相關知識。

3.輔導本系學生考取有氧運動運動相關證照如:TRX、AFAA 體適能指導員、重量訓練師等。

5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	體適能及全人健康介紹。	M(1)A(2)	2
2	體適能評估Ⅰ。	M(1)A(2)	2
3	體適能評估Ⅱ。	M(1)A(2)	2
4	體適能評估Ⅲ。	M(1)A(2)	2
5	運動處方設計與執行計畫Ⅰ。	M(1)A(3)	2
6	運動處方設計與執行計畫Ⅱ。	M(1)A(3)	2
7	個人體重管理及計畫執行。	M(1)A(3)	2
8	有氧運動動作介紹：暖身運動、熱身運動伸展運動介紹(Ⅰ)。	M(1)A(3)	2
9	期中考	M(1)A(5)	2
10	有氧運動動作介紹：暖身運動、熱身運動伸展運動介紹(Ⅱ)。	M(1)A(3)	2
11	有氧運動動作介紹：暖身運動、熱身運動伸展運動介紹(Ⅲ)。	M(1)A(3)	2
12	體適能與全人健康相關議題。	M(1)A(4)	2
13	分組有氧運動動作實務操作： 暖身運動、主要運動、暖身運動、熱身運動伸展運動介紹。	M(1)A(4)	2
14	體適能與全人健康相關議題(Ⅰ)。	M(1)A(4)	2
15	體適能與全人健康相關議題(Ⅱ)。	M(1)A(4)	2
16	體適能與全人健康相關議(Ⅲ)。	M(1)A(4)	2
17	期末報告	M(1)A(5)	2
18	期末考	M(1)A(5)	2

5.3 教學活動

5.3.1 教師課堂授課及有氧運動動作實務操作。

5.3.2 學生小組互動。

5.3.3 學生分組討論、實務操作。

5.3.4 有氧運動動作相關影片欣賞。

5.3.5 期中、期末評量。

6. 成績評量方式

6.1 平時出缺席: 40%。

6.2 期中考試: 30%

6.3 期末考試: 30%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

學習進度落後者，利用本校期中預警系統找出期中考試成績低於 60 分的同學。並與諮商輔導中心結合找出學生問題。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

小組長分組或同儕教學：建立小組長制度，將全部學生平均分派於各組中。小組長由成績優異的學生擔任並須具備熱誠及助人之人格特質，可以隨時協助學習能力欠佳學生，產生互相競合正向學習能量。

7.2-1 課後輔導：授課教師利用個人課輔時間（Office Hours），協助學生進行課後輔導或額外教學。

7.2-2 補救教學：授課教師親自或利用同儕協助學習障礙學生，進行課後補救教學或協助。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- 輔導時間：授課老師的課輔時間。
- 輔導老師聯繫方式：

  (1). **授課校內分機**：8388

  (2). **授課教師**：吳雅香

  (3). **教師 email**：x00012207@meiho.edu.tw