《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級: 四休運三A **授課老師: 蘇蕙芬** **學分數: 2**

課程大綱:

本課程內容涵蓋的範圍為特殊族群在參與運動時應注意的事項與運動計畫的設計原則。首先必須先分析各族群的身體特性，包括生長發育與成熟度、老化現象，以了解身體需求與生理限制及探討運動參與的重要性，並進行實務指導練習，以期具備指導特殊族群運動之專業知識與指導能力。

outline:

課程大綱Course Description：
本課程內容涵蓋的範圍為特殊族群在參與運動時應注意的事項與運動計畫的設計原則。首先必須先分析各族群的身體特性，包括生長發育與成熟度、老化現象，以了解身體需求與生理限制及探討運動參與的重要性，並進行實務指導練習，以期具備指導特殊族群運動之專業知識與指導能力。 English Outline： The purposes of this course include exercise program design and sports participation notices for special population. The first step, the body characteristic and limitation for those special groups should be analyzed, including mature, aging etc. That will help students understand the physiological need and limitation for special population, and realize the importance of exercise participation. Further, students could practice exercise instructing to enhance their knowledge and abilities in this area.

教學型態:

課堂教學+小組討論

成績考核方式:

平時成績:20%
期中考:20%
期末考:40%
其它:**出缺勤佔**20%%

本科目教學目標:

參考書目:

課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.11~9.18	第1週：課程介紹	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	9.18~9.25	第2週：體適能之定義與內涵	
第3週	9.25~10.02	第3週：特殊族群生理特質 骨骼與肌力 骨骼結構	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.02~10.09	第4週：特殊族群生理特質 反應時間及協調性 溫度的耐受性	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.09~10.16	第5週：特殊族群生理特質 柔軟度 身體組成 心血管功能	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.16~10.23	第6週：特殊族群運動的益處 肌力、骨骼、免疫、身體組成、胰島素、心理層面	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.23~10.30	第7週：特殊族群運動處方 運動前篩檢與運動測試的選擇	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.30~11.06	第8週：特殊族群運動處方 特殊族群運動處方設計目標	30日校課程委員會
第9週	11.06~11.13	第9週：期中考 期中考	3~9日期中考試
第10週	11.13~11.20	第10週：特殊族群運動處方 期中考	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.20~11.27	第11週：個別化的運動設計與安排 評估、訂定處方、回饋、修訂與調整	
第12週	11.27~12.04	第12週：運動實施策略 領導能力及教學技巧	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	12.04~12.11	第13週：運動指導範例 有氧運動	
第14週	12.11~12.18	第14週：運動指導範例 肌力運動	12日申請停修課程截止日
第15週	12.18~12.25	第15週：運動指導範例	

		暖身與協調	
第16週	12.25~1.01	第16週：運動指導範例 伸展運動	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.01~1.08	第17週：運動指導範例 平衡運動	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.08~1.15	第18週：期末考 期末考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿