



《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: 進四休運三

授課老師: 陳克豪

學分數: 2

課程大綱:

本課程目的在於讓學生體驗健身產業最新的團體運動課程，從中學習團體運動課程的運動處方設定、教學動作編排、溝通技巧、氛圍掌握及教學口語指令之應用。

outline:

The purpose of this course is to allow students to experience the latest team exercise courses in the fitness industry, and learn the exercise prescription setting, teaching action arrangement, communication skills, atmosphere control and the application of teaching oral instructions.

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:30%

期末考:30%

其它:出缺勤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  | 9.13~9.20   | 課程摘要:課程說明及相關規定<br>會議室名稱:進產三團體運動訓練與指導<br>上課時間:110.09.17 13:30<br>Google<br>Meet網址:https://meet.google.com/bwi-bsni-mcy<br>線上教學方式:同步線上教學<br>授課老師mail:kehau0417@mail.npust.edu.tw     | 19日正式上課。19~23日加退選，復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，23日申辦抵免學分截止日          |
| 第2週  | 9.20~9.27   | 課程摘要:健身產業的團體運動課程概況<br>會議室名稱:進產三團體運動訓練與指導<br>上課時間:110.09.24 13:30<br>Google<br>Meet網址:https://meet.google.com/bwi-bsni-mcy<br>線上教學方式:同步線上教學<br>授課老師mail:kehau0417@mail.npust.edu.tw | 28日和平紀念日(放假)  |
| 第3週  | 9.27~10.04  | 基本姿勢建立-動態及靜態   |   |
| 第4週  | 10.04~10.11 | 團體運動課程體驗-互動式拳擊   | 11日成績優異提前畢業者提出申請截止日,14日第1次校教評會                                |
| 第5週  | 10.11~10.18 | 團體運動課程架構安排   |   |
| 第6週  | 10.18~10.25 | 團體運動課程氛圍掌控學習   |   |
| 第7週  | 10.25~11.01 | 團體運動課程教學口語指令學習   | 3日(三)校慶補假(112年11月25(六)日校慶活動日)。4日(四)兒童節、民族掃墓節(放假)，5日(五)民族掃墓節補假 |
| 第8週  | 11.01~11.08 | 團體運動課程實務操作練習   | 10日校課程委員會。11日第2次校教評會  |
| 第9週  | 11.08~11.15 | 期中考  | 15~21日期中考試  |
| 第10週 | 11.15~11.22 | 團體運動課程-循環訓練體驗  | 22~26日學士班申請轉系,27~28日四技二專統一入學測驗,28日教師期中成績上網登錄截止日               |
| 第11週 | 11.22~11.29 | 團體運動課程-循環訓練架構安排  |   |
| 第12週 | 11.29~12.06 | 團體運動課程-循環訓練器材設定  | 11日多益測驗(暫定)   |
| 第13週 | 12.06~12.13 | 團體運動課程-循環訓練器材設定  | 16日第3次校教評會。19日博士班招生(暫定)                                       |
| 第14週 | 12.13~12.20 | 團體運動課程-循環訓練控場技巧  | 20~24日體育運動週，22日水上運動會(暫定),24日申請停修課程截止                          |
| 第15週 | 12.20~12.27 | 團體運動課程-循環訓練控場技巧  | 27~   |



|      |            |                 |                               |
|------|------------|-----------------|-------------------------------|
|      |            |                 | 31日藥物濫用防制宣導週                  |
| 第16週 | 12.27~1.03 | 團體運動課程-循環訓練安排設計 | 3日校務會議。3~9日畢業班(學士)期末考試。       |
| 第17週 | 1.03~1.10  | 團體運動課程實務操作練習    | 10日端午節(放假)，12日畢業班授課教師送交學期成績截止 |
| 第18週 | 1.10~1.17  | 期末考             | 17~23日期末考試                    |