

國立中央大學體育正課課程綱要

97.09.02 修訂

課程名稱	運動與體重控制 (exercise and body weight management)		
課程目標	一、讓學生瞭解運動、熱量與體重控制的關係。 二、學習在體重控制安全及效果要求下較佳的運動訓練方式。 三、學習體態與健康體能評估方法；運動處方學習與開立。 四、降低學生的體重及體脂肪百分比（即改變身體組成）並提昇體能。 五、培養個人規律運動習慣及對體重的敏感度；運動與體控經驗的交流。		
選修資格	凡未曾選修體重控制之本校二、三、四年級學生均可選修。		
課程內容	一、體重控制的健康守則及安全應注意事項。 二、運動熱量消耗評估及其在體重控制上的應用。 三、不同運動活動與訓練；運動處方設計的科學依據。 四、熱量攝取與營養的平衡；行為療法在體重控制上的策略。五、不同減重法比較。 六、更積極的體控觀念-健康體能理論與實際。測驗		
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容	
	一	1.課程介紹 2.前測：健康體能施測/體脂肪及周徑體圍測量 3.運動計劃實施前的健康評估及應注意事項 4.熱身法介紹及操作；重點伸展運動（柔軟度）	
	二	1.運動控制之安全守則/運動傷害緊急處理原則(PRICEE) 2. 肥胖程度/健康體型的簡易評量 3.走與慢跑的要領學習及強度變化應用（心肺與肌力）	
	三	1.何謂健康體能/五大要素/與減重、健康的關係 2.健康體能評估及其意義 3.循環式體能訓練（全身性基礎綜合體能）	
	四	1. 單次運動之合理安排 2.心跳率的測量及應用 3.登階與慢跑運動（心肺與肌力）	
	五	1.運動的能量來源；如何計算運動消耗及練習 2.慢跑/快走/雙人遊戲與活動	
	六	1.食物攝取計算：每日攝取記錄/基礎飲食攝取如何設定 2.循環式體能訓練（全身性基礎綜合體能）	
	七	1.運動處方設計原則及練習（強度/持續時間/大肌肉參與特性） 2.抗阻力訓練（肌力）—局部塑身	
	八	1.評估及觀摩個人運動處方設計（特性） 2.慢跑/快走	
	九	1.運動健康管理理論與實際；2.水中抗阻力式運動與訓練	
	十	1.中測：健康體能施測/體脂肪及周徑體圍測量 2.訓練效應：談反覆刺激對生理適應與體能之質變量變效應	
	十一	1.針對體重控制--如何選擇效果較優的運動項目 2.球類運動、八節操（腹肌線條雕塑）	
	十二	1.減肥失敗因素談如何建立規律運動習慣 2.快走/登階運動	
	十三	我有多好？快走/慢跑（35分鐘）、體操遊戲（15分鐘）、低增強式跳躍（10分鐘）、循環體能（15分鐘）、靜性、動性伸展操（15分鐘）	
	十四	1.不同減重法比較 2.快走/慢跑/抗阻力運動	
	十五	1.行為療法在體重控制上的理論與策略應用 2.快走/慢跑/腹肌八節操	
	十六	1.目前運動與體重控制的相關研究趨勢 2.地形地物利運動法	
	十七	1.後測：健康體能施測/體脂肪及周徑體圍測量 2.體能、健康與體重控制相關問題討論/釋疑—擬討論大綱	
十八	1.學科測驗（含期末報告5%） 2.期末總結：體重控制成效與健康體能變化總評與檢討		
給分標準	學科測驗：30% 術科測驗：40% 出席勤惰：10% 學習精神：20%		
學術科測驗	術科： 1. 慢跑30分鐘（資格考：不計時/不評分） 2. 健康體能評估：仰臥起坐、立定跳遠、柔軟度（各10%）；體脂肪（20%）、心肺耐力（50%）。 學科： 1. 相關文獻與資料閱讀心得。 2. 學習歷程檔案（含運動記錄與飲食記錄評分；5%/含學習精神內）。		
參考書籍	方進隆。（80）。 <u>運動與健康—減肥健身與疾病的運動處方</u> 。漢文書局苑。 龍田種。（84）。 <u>運動處方與健康</u> 。台北力大圖書出版公司。 王順正。（87）。 <u>運動與健康</u> 。浩園文化出版。 卓俊辰。（90）。 <u>大學生的體適能</u> 。國立編譯館主編，華泰文化事業公司印行。		