

# 國立中央大學體育課程綱要

106.8.24 修訂

課程名稱		體適能健走(Power Walking)
課程目標		一、瞭解體適能健走的意義與內涵。 二、實施體適能健走的原則技巧與體能訓練的各種方法。 三、建立運動傷害防護的基本知識與觀念。 四、體會舒暢愉快的運動經驗，強化心肺功能及維持良好體適能。 五、建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。
選修資格		凡未曾選修體適能健走課程之本校二、三、四年級學生均可選修。
課程內容		一、體適能五大要素。 二、體適能健走的內涵。 三、實施正確健走的原則與技巧。 四、建立暖身與緩和運動的重要性。 五、運動傷害之預防。 六、健走運動處方。
教材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1.上課進度及注意事項說明。2.介紹體適能五大要素。3.運動傷害之防護。 4.自我訓練的規劃。5.說明暖身與緩和運動的重要性及操作。
	二	1.講解心肺檢測的方法(最大心跳率概念、心跳率檢測法、如何以心跳率來檢視運動強度)對心肺適能的重要性。2.了解體力指數—三分鐘登階。
	三	體能檢測(前測)：腰圍測量、身體質量指數(BMI)、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、12分鐘健走。
	四	1.認識健走。2.介紹身體中心姿勢。3.正確的健走技巧。 4.介紹健走的種類(基礎健走法、體適能健走法、快速健走法)。 5.實地練習(分上半身動作要領與下半身動作要領)。
	五	1.分組練習(擊肘及擊拳練習)。2.練習拍手衝擊。3.同手同腳加速練習。 4.步型練習的操作。
	六	1.健走運動處方。 2.下肢肌群加強(一) 3.20分鐘健走體驗
	七	1.介紹如何運用地形操作。2.下肢肌群加強(二) 3.25分鐘健走體驗。
	八	1.下肢肌群加強(三) 2.團體健走體驗30分鐘(以間歇健走為練習目標)
	九	體驗深度的伸展與放鬆。
	十	1.腹背肌群加強。2.30分健走體驗。
	十一	以循環的方式:體驗不同的健走+協調與敏捷性組合
	十二	1.上肢肌群練習。2.校園健走體驗
	十三	體驗不同的健走環境~走出校園(一)
	十四	1.下肢肌群加強。2.樓層階梯健走體驗
	十五	體驗不同的健走環境~走出校園(二)
	十六	自我超越~50分鐘健走體驗。
	十七	體能檢測(後測)：腰圍測量、身體質量指數(BMI)、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、12分鐘健走。
十八	常識測驗。	
給分標準		常識測驗：20% 術科測驗：60% 出席勤惰及學習精神：20%
術科測驗項目		1.腰圍測量、身體質量指數(BMI)、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠(以上各項佔10%) 2.12分鐘健走(以完成之距離給分)：20%、身體中心姿勢5%、上肢的技巧10%、 下肢的技巧10%。 3.自我規劃的學習成果記錄表及心得報告5%。
參考書籍		1. 中華民國健身運動協會(2012) 2012年體適能健走與健身操研習指導手冊(201107)。 2.卓俊辰編譯(1992)體適能--健身運動處方的理論與實際。第3版 台北：師大體育學會。 3.林正常編著(2002)運動科學與訓練。第3版 台北：銀禾文化事業有限公司。 4.教育部編(1997)：體適能指導。