朝陽科技大學 098學年度第1學期教學大綱
Body Sculpt 身材雕塑

當期課號	1530	**Course Number**	1530
授課教師	陳人維	**Instructor**	CHEN,JEN WEI
中文課名	身材雕塑	**Course Name**	Body Sculpt
開課單位	休閒事業管理系(四日)二A	**Department**	
修習別	選修	**Required/Elective**	Elective
學分數	2	**Credits**	2
課程目標	一 結合運動健康理論與有氧運動的實務操作,幫助學生雕塑美好體態與建立有氧健康概念。 二、建立營養健康與活力養生的飲食觀念, 從改變飲食習慣的全新健康生活塑身，讓學生動得健康也要吃得健康。	**Objectives**	1.Combining the health theories with aerobic exercising to help students stay fit and build up the concept of aerobic health. 2.Building up the concept of nutritious food and healthy eating for students to improve their eating habits in a healthy way.
教材	自編講義教材與網路資源應用。	**Teaching Materials**	Handout from teacher.
成績評量方式	一、學習態度與出席率 30% 二、期中考試30% 三、身材雕塑課程相關實務操作表現 40%	**Grading**	1.Learning attitude and practice:30% 2.Midterm Examination 30% 3.Performance of body sculpt behavior: 40%
教師網頁	_		
教學內容	一、認識自我身體,開立個人身材雕塑處方 二、靜態伸展操,學習身心靈放鬆與平衡 三、塑身活力養生餐教學與實作 四、有氧運動健健美	**Syllabus**	1. To acquaint with our bodies and make a prescription for body sculpt. 2. Learning static stretching to relax the body and to keep a mental balance. 3. Teaching how to cook a meal stay fit and vital. 4. Aerobic dancing for beauty.

尊重智慧財產權，請勿非法影印。