

朝陽科技大學
100學年度第2學期教學大綱

當期課號	1365	中文科名	健身運動理論與實務
授課教師	林承鋒	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	日間部四年制2年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
休閒事業管理基礎知識運用能力。			✓		
休閒理論與實務應用能力。	✓				
休閒產業經營與服務管理能力。					✓
休閒事業調查與分析能力。					✓
休閒企劃與活動規劃能力。					✓
專業倫理與團隊合作能力。					✓
口語表達與溝通協調能力。			✓		
國際視野與自主學習能力。					✓

本課程培養學生下列知識：

瞭解健身運動理論的專業知識，熟悉健身運動的器材操作與訓練，培養學生健身運動指導之能力。

- 1.瞭解體適能要素
- 2.瞭解體適能訓練原則與方法
- 3.熟悉訓練器材選擇與操作
- 4.分組演練、強化學生示範並講解健身運動的能力
- 5.強化個人健身運動指導考證之基礎能力

1.To understand the essential knowledge of personal training. 2.To be familiar with the essential practice skills of personal training. 3.To emphasize the ethics of weight training instructors and professional attitude. 4.To enhance students' abilities of applying theories in personal training field. 5.To enhance students' abilities of demonstration for the basic personal training through group presentation. 6.Having the basic capability to apply for the personal training instructor (PTI) license.

每週授課主題

- 第01週：課程介紹、體適能概述
- 第02週：心肺訓練原則
- 第03週：心肺訓練操作
- 第04週：阻力訓練原則
- 第05週：阻力訓練操作
- 第06週：柔軟度訓練原則與操作
- 第07週：身體組成要素與檢測
- 第08週：體適能檢測
- 第09週：期中考
- 第10週：核心肌群訓練
- 第11週：循環訓練
- 第12週：不同訓練器材優、缺點，特性與操作
- 第13週：一般性訓練原則與運動處方設計原則
- 第14週：運動處方訓練
- 第15週：運動營養與體態評估
- 第16週：特殊族群訓練原則
- 第17週：體適能訓練處方編排
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 期中考：20%
 期末考：20%
 技術操作：30%
 平時作業及出席：30%

證照、國家考試及競賽關係

■個人健身運動指導

主要教材

- 2.個人體能訓練：理論與實踐(教科書)
- 3.體適能與全人健康的理論與實務(教科書)
- 4.肌力與體能訓練 (教科書)

參考資料

書名：個人體能訓練：理論與實踐 作者：Mary Yoke, MA 出版年(西元)：2007 出版社：雅日股份有限公司
書名：體適能與全人健康的理論與實務 作者：Werner W. K. Hoeger & Sharon A. Hoeger 出版年(西元)：2004 出版社：藝軒圖書出版社
書名：肌力與體能訓練 作者：Baechle Earle 出版年(西元)：2004 出版社：藝軒圖書出版社

建議先修課程

- 1.運動生理學
- 2.人體解剖學

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~amor0324/>
E-Mail：amor0324@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。