

朝陽科技大學
103學年度第1學期教學大綱

當期課號	0169	中文科名	體能訓練理論與實務
授課教師	張婷翔	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 0班		
修習別	校訂必修(涵養課群)		
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
運動知識與技術學習能力。	✓				
終身運動習慣養成能力。	✓				
團隊合作與溝通互動能力。			✓		

本課程培養學生下列知識：

體能訓練，是提高運動能力、提升運動成績、並避免運動傷害的重要步驟。尤其是對後者，因為在成功的體能訓練後，將可增加肌耐力、心肺功能、敏捷度、及自信心，使得運動員無論是否從事衝撞性的運動，都可以增加對突破體能的負荷忍受能力，進而避免了超越身體負擔的傷害。

- 1.認識體能訓練
- 2.鍛鍊體能訓練
- 3.建立體能訓練的方法及應用
- 4.培養終身規律體能訓練的技能及習慣
- 5.瞭解體能訓練的意義

Strength and Conditioning training is a type of physical exercise specializing in the use of resistance to induce muscular contraction which builds the strength, anaerobic endurance, and size of skeletal muscles. ◦

每週授課主題

- 第01週：課程簡介、進度說明
- 第02週：體適能測驗與體能訓練
- 第03週：體適能測驗與體能訓練
- 第04週：體適能測驗與體能訓練
- 第05週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第06週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第07週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第08週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第09週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第10週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第11週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第12週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第13週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第14週：伸展運動
- 第15週：伸展運動
- 第16週：伸展運動
- 第17週：綜合練習與期末測驗
- 第18週：綜合練習與期末測驗

成績及評量方式

期末考：30%
學習態度：10%
平時作業及出席：60%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

1.?師體適能指導手冊(1997)，國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心主編。(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~thchang/>

E-Mail：thchang@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期一,第5~6節,地點:R-218;

星期五,第3~4節,地點:R-218;

分機:5203、3058

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。