

朝陽科技大學  
103學年度第2學期教學大綱

當期課號	0173	中文科名	身心適能
授課教師	陳人瑄	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：**

身心適能為近十年來相當普遍且受歡迎的休閒運動，主要是在講述身心活動和一。改善心肺適能並且提升肌力、肌耐力與柔軟度以達到體適能訓練的目的。主要是以核心肌群的活動，如腹肌訓練、柔軟度、伸展等，課程型態活潑且具有相當的自主性與彈性，透過本課程教導學生瞭解身心適能運動之理論與動作，並強化學生體能訓練(包括肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度、平衡、協調能力等)，藉以認識正確有氧舞蹈運動方式、減少運動傷害的發生並激發學生自我潛能

- 1.身體基本動作認知
- 2.身心動作組合動作認知
- 3.培養身心動作編排能力
- 4.培養音律美感
- 5.培養團隊合作精神與溝通互動能力
- 6.享受運動樂趣

Somatic fitness for the past ten years are quite common and popular, mainly about physical and mental activities and improve cardio respiratory fitness and improve muscle strength, muscular endurance and flexibility in order to achieve the purpose of fitness training. Mainly based on the core muscles activities, such as abdominal training, softness, stretching, curriculum type active and has the autonomy and flexibility rather, through this course students can understand the somatic fitness theory and movement.

**每週授課主題**

- 第01週：課程內容介紹，評量方式說明
- 第02週：呼吸的探索
- 第03週：身體的態度
- 第04週：動與靜活動I
- 第05週：動與靜活動II
- 第06週：核心肌群鍛鍊I
- 第07週：核心肌群鍛鍊II
- 第08週：核心肌群鍛鍊III
- 第09週：期中考
- 第10週：認識體位法
- 第11週：體位法實際動作教學I
- 第12週：體位法實際動作教學II
- 第13週：體位法實際動作教學III
- 第14週：組合動作教學(伸展)
- 第15週：組合動作教學(肌力)
- 第16週：組合動作教學(柔軟度)
- 第17週：分組演練
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

- 出席率：40%
- 期中考：30%
- 期末考：30%

**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. 書名：瑜珈 作者：劉美珠 出版社：中華體育(教科書)
2. 書名：聽身體說話 作者：何權峰 出版社：元氣齋出版社(教科書)
3. 書名：從身態改變心態 作者：張篤群 出版社：世茂出版社(教科書)
4. 書名：身心學的意涵與發展之探究 作者：林大豐 出版社：劉美珠(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/~sophia.chen/>

E-Mail：[sophia.chen@cyut.edu.tw](mailto:sophia.chen@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。