

朝陽科技大學
105學年度第2學期教學大綱

當期課號	1364	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	3	修課時數	3
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能力指標關聯度：

核心能力	能力指標	高度關聯	中度關聯	低度關聯
休閒事業基礎管理運用與專業倫理能力。	標準作業流程規劃能力			✓
休閒產業知識应用能力。	瞭解總體環境變化趨勢		✓	
休閒事業服務技術能力。	瞭解休閒服務相關知能	✓		
國際視野與自主學習能力。	知識搜尋、吸收與統整能力		✓	

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

Understand the theory of fitness expertise. Familiar with the operation of equipment and training of the fitness movement, and ability to cultivate students' fitness guidance.

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%
技術操作：30%
平時作業及出席：30%
期末考：20%

證照、國家考試及競賽關係

- 個人健身運動指導

主要教材

- 1.肌力與體能訓練 林正常總校閱藝軒圖書出版社957-616-790-62012一版再刷(教科書)
- 2.運動訓練法林正常總校閱藝軒圖書出版社978-957-616-963-22015第二版再刷(教科書)
- 3.運動解剖學謝仲裕 總編譯易利圖書有限公司978-986-84565-9-42013第一版修訂版(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

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。