

朝陽科技大學
107學年度第2學期教學大綱

當期課號	1391	中文科名	健身運動理論與實務
授課教師	羅智名	開課單位	休閒事業管理系
學分數	3	修課時數	3
		開課班級	日間部1年級 C班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

每週授課主題

- 第01週：課程簡介
- 第02週：重訓教室器材介紹及操作
- 第03週：上肢肌力訓練原理與操作
- 第04週：基礎解剖學
- 第05週：下肢肌力訓練原理與操作
- 第06週：基礎運動生理學
- 第07週：核心肌群訓練原理與操作
- 第08週：基礎運動傷害
- 第09週：期中考
- 第10週：運動營養與體態評估
- 第11週：運動營養與體態評估
- 第12週：肌力訓練原理與操作
- 第13週：肌力訓練原理與操作
- 第14週：身體組成要素與檢測
- 第15週：體適能檢測
- 第16週：肌力訓練原理與操作
- 第17週：肌力訓練原理與操作
- 第18週：期末報告

成績及評量方式

平時表現與出席率：60%
期中考：20%
期末報告：20%

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.體適能：理論與實踐 重量訓練指導方針AFAAFAA(教科書)
- 2.麥克波羅伊功能性訓練聖經Michael Boyle城邦文化事業股份有限公司 (教科書)(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/~lo761205/>
E-Mail：lo761205@yahoo.com.tw
Office Hour：
分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。