

朝陽科技大學
108學年度第2學期教學大綱

當期課號	1361	中文科名	健身運動理論與實務
授課教師	毛祚彥	開課單位	休閒事業管理系
學分數	3	修課時數	3
		開課班級	日間部四年制2年級 A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：

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。運動、體適能與健康。運動處方概說。(3/6)
- 第02週：運動處方的擬定與執行(3/13)
- 第03週：心肺耐力的運動處方(3/20)
- 第04週：肌肉適能的運動處方(3/27)
- 第05週：清明節(4/3)
- 第06週：柔軟度與平衡的運動處方(4/10)
- 第07週：身體組成的運動處方(4/17)
- 第08週：體適能檢測(4/24)
- 第09週：期中考(5/1)
- 第10週：.認知功能訓練(5/8)
- 第11週：水平律動與震動訓練(5/15)
- 第12週：穿戴裝置的應用與數據分析(5/22)
- 第13週：TRX理論與實務1(5/29)
- 第14週：TRX理論與實務2(6/5)
- 第15週：壺鈴、沙袋理論與實務1(6/12)
- 第16週：壺鈴、沙袋理論與實務2(6/19)
- 第17週：端午節(6/26)
- 第18週：期末考(7/3)

成績及評量方式

- 期中考：20%
- 技術操作：20%
- 上課態度及出缺席：40%
- 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(教科書)
- 2.運動訓練法林正常總校閱藝軒圖書出版社(教科書)
- 3.運動解剖學謝仲裕易利圖書有限公司(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://leisure.cyut.edu.tw/p/404-1028-16422.php?Lang=zh-tw>

E-Mail：tsoyen@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期三,第5~6節,地點:S-201;

星期四,第3~4節,地點:S-201;

分機:7453、7453

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。