

朝陽科技大學
108學年度第2學期教學大綱

當期課號	3084	中文科名	健身運動理論與實務
授課教師	許吉越	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	四年制3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
- 第02週：運動、體適能與健康;心肺適能評估
- 第03週：肌力與肌耐力的訓練
- 第04週：柔軟度的維持與促進
- 第05週：健康體適能評估
- 第06週：運動與營養-醣類、水分、脂肪
- 第07週：運動與營養-蛋白質、礦物質
- 第08週：運動傷害與處理
- 第09週：期中報告
- 第10週：運動安全考量與傷害的處理
- 第11週：特殊族群的運動
- 第12週：個別化健身運動的設計與安排
- 第13週：健康運動行為改變
- 第14週：慢性疾病族群的運動
- 第15週：身體活動量評估
- 第16週：個別化健身運動的設計與安排
- 第17週：期末運動、體適能與健康;心肺適能評估
- 第18週：期末報告

成績及評量方式

- 學習態度出缺席：30%
- 期中報告：20%
- 期末報告：20%
- 平時作業：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.教材參考ppt(數位學習平台)

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/~cyhsu/>
E-Mail：cyhsu@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:3066、4444、4444

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。