

朝陽科技大學
109學年度第1學期教學大綱

當期課號	1449	中文科名	運動賞析
授課教師	徐暉亭	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		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、進度說明
- 第02週：體適能測驗與體能訓練
- 第03週：體適能測驗與體能訓練
- 第04週：體適能測驗與體能訓練
- 第05週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第06週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第07週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第08週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第09週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第10週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第11週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第12週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第13週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第14週：伸展運動
- 第15週：伸展運動
- 第16週：伸展運動
- 第17週：綜合練習與期末測驗
- 第18週：綜合練習與期末測驗

成績及評量方式

期末考：30%
平時作業及出席：50%
期中考：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.師體適能指導手冊(1997)，國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心主編。(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/~thchang/>
E-Mail：thchang@cyut.edu.tw
Office Hour：
星期一,第5~6節,地點:E-401.1;
星期三,第3~4節,地點:E-401.1;
分機:7828、7828

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。