

朝陽科技大學  
109學年度第1學期教學大綱

當期課號	1451	中文科名	體適能管理與實務
授課教師	毛祚彥	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 (9/18)
- 第02週：健康體適能 (9/25)
- 第03週：中秋節 (10/2)
- 第04週：國慶日 (10/9)
- 第05週：心肺適能與檢測 (10/16)
- 第06週：肌肉適能與檢測 (10/23)
- 第07週：柔軟度與檢測 (10/30)
- 第08週：身體組成與檢測 (11/6)
- 第09週：期中考 (11/13)
- 第10週：重量訓練實作一 (11/20)
- 第11週：重量訓練實作二 (11/27)
- 第12週：重量訓練實作三 (12/4)
- 第13週：重量訓練實作四 (12/11)
- 第14週：體適能檢測一 (12/18)
- 第15週：體適能檢測二 (12/25)
- 第16週：元旦 (1/1)
- 第17週：期末報告一 (1/8)
- 第18週：期末報告二 (1/15)

#### 成績及評量方式

上課態度及出缺席：40%  
期中考：30%  
期末報告：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.體適能評估與運動處方卓俊辰總校閱禾楓書局(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/~tsoyen/>  
E-Mail：tsoyen@cyut.edu.tw  
Office Hour：  
分機:7453、7453

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。