

朝陽科技大學  
109學年度第2學期教學大綱

當期課號	3065	中文科名	健身運動理論與實務
授課教師	張宏偉	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、體適能概述
- 第02週：心肺訓練原則
- 第03週：心肺訓練操作
- 第04週：阻力訓練原則
- 第05週：阻力訓練操作
- 第06週：柔軟度訓練原則與操作
- 第07週：身體組成要素與檢測
- 第08週：體適能檢測
- 第09週：期中考
- 第10週：核心肌群訓練
- 第11週：循環訓練
- 第12週：不同訓練器材優、缺點，特性與操作
- 第13週：一般性訓練原則與運動處方設計原則
- 第14週：運動處方訓練
- 第15週：運動營養與體態評估
- 第16週：特殊族群訓練原則
- 第17週：體適能訓練處方編排
- 第18週：期末考

#### 成績及評量方式

- 期中考：20%  
技術操作：30%  
出缺席：20%  
期末考：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.肌力與體能訓練林正常總校閱藝軒圖書出版社957-616-790-62012 一版再刷(教科書)
- 2.運動訓練法林正常總校閱藝軒圖書出版社978-957-616-963-22015第二版再刷(教科書)
- 3.運動解剖學謝伸裕易利圖書有限公司978-986-84565-9-4 2013第一版修訂版(教科書)

#### 參考資料

本課程無參考資料!

#### 建議先修課程

- 1.運動生理學
- 2.基礎解剖學

#### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~vanchang0214/>  
E-Mail：[vanchang0214@cyut.edu.tw](mailto:vanchang0214@cyut.edu.tw)  
Office Hour：  
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。