朝陽科技大學
110學年度第1學期教學大綱

當期課號	3040			中文科名	身材雕塑
授課教師	蘇郁卿			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1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：

結合運動健康理論與有氧運動的實務操作，幫助學生雕塑美好體態並建立營養健康、活力養生的正確飲食觀念。

1.習得柔性伸展運動要領
2.熟悉有氧運動實務操作
3.建立正確塑身、營養健康與活力養生觀念

Combining the health theories with aerobic exercising to help students stay fit and build up the concept of aerobic health. Building up the concept of nutritious food and healthy eating for students to improve their eating habits in a healthy way.

每週授課主題

第01週：課程內容說明
第02週：運動訓練的原則
第03週：運動健身計畫概論
第04週：肌群認識與訓練(一)
第05週：肌群認識與訓練(二)
第06週：肌群認識與訓練(三)
第07週：肌群認識與訓練(四)
第08週：綜合練習
第09週：期中考
第10週：重量訓練教室規範與禮儀
第11週：訓練器材認識與操作(一)
第12週：訓練器材認識與操作(二)
第13週：訓練器材認識與操作(三)
第14週：訓練器材認識與操作(四)
第15週：團隊討論與練習
第16週：連假
第17週：綜合討論
第18週：期末考

成績及評量方式

學習態度：30%
出席表現：30%
期中考：20%
期末考：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.李燕(2012) 你的身體幾歲了?采竹文化事業有限公司(教科書)
2. 李恩至(2011) 我想把身體練好把 私人教練帶回家。大田出版有限公司(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://www.cyut.edu.tw/~chingsu/
E-Mail： chingsu@cyut.edu.tw

Office Hour：
分機:7543

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。