

朝陽科技大學
110學年度第2學期教學大綱

當期課號	1400	中文科名	體適能管理與實務
授課教師	邱睿昶	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
- 第02週：有氧耐力訓練
- 第03週：有氧與健身
- 第04週：肌耐力訓練與有氧
- 第05週：重量訓練與健身
- 第06週：骨骼肌肉系統
- 第07週：運動傷害
- 第08週：運動與營養
- 第09週：期中考
- 第10週：體適能檢測實務
- 第11週：心血管系統、能量系統、體重管理與營養
- 第12週：自由重量肌力訓練
- 第13週：重量訓練實作一
- 第14週：重量訓練實作二
- 第15週：伸展訓練
- 第16週：自由重訓
- 第17週：肌力訓練術科考試
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 上課態度及出缺席：25%
- 期中考：20%
- 肌力訓練術科考試：30%
- 期末體適能測驗：10%
- 小考：15%

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/~jacky/>
E-Mail：jacky@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:3053、3054

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。

