朝陽科技大學
111學年度第1學期教學大綱

當期課號	1625			中文科名	體育(體適能)
授課教師	邱崇恩			開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2	開課班級	日間部四年制0年級 1班
修習別	校訂必修				
類別	一般課程				

本課程培養學生下列知識：

強健之體魄是一切之本，本校基礎體育教學目標在於鍛練學生優良之體適能，藉以鍛鍊健全身心，促進均衡發展，培養運動道德，發揚團隊精神，增進體育新知，養成運動習慣，瞭解運動方法，提昇運動水準，培養運動興趣，充實休閒生活，建立終身運動習慣，欣賞運動美感，促進身心均衡發展。而同時亦著重於終身運動興趣之培養，主要內容為田徑、體操、球類、體適能等項目。

1.教導學生充實體育知識，奠定良好的運動基礎
2.協助學生增進運動技能，提升身體的適應能力
3.培養學生良好運動習慣，樹立良好的運動道德
4.引導學生養成運動興趣，形成終身休閒好習慣

Our school’s approach to basic physical education aims to improve students’ physical fitness in order to understand sport ethic, learn team cooperation, gain knowledge about physical education, keep their body and mind fit and raise the lifelong habit of taking exercise. The main events include track and field, gymnastics, ball sports, physical fitness, etc.

每週授課主題

第01週：課程簡介、進度說明、初階-動作技巧-機器
第02週：重量訓練基礎知識
第03週：動作系統基礎知識
第04週：肌肉動力學基礎
第05週：靜態伸展技巧
第06週：動態伸展技巧
第07週：基礎訓練計畫安排
第08週：運動營養基礎知識
第09週：期中考(筆試)
第10週：運動傷害基礎知識
第11週：動作矯正基礎知識
第12週：重量訓練職業發展
第13週：中階-動作技巧-上肢
第14週：中階-動作技巧-下肢
第15週：中高階-動作技巧-上肢
第16週：中高階-動作技巧-下肢
第17週：高階-動作技巧-功能性
第18週：期末考(術科)

成績及評量方式

期中術科測驗：20%
期末術科測驗：20%
學習態度：30%
平時作業及出席：30%

證照、國家考試及競賽關係

■中華民國大專院校體育總會各運動項目裁判證
■中華民國大專院校體育總會各運動項目教練證
■本校辦理之系際盃球類比賽
■全國性大專院校/系際運動競賽

主要教材

1.健康體適能(2015)鍾秀琴高立圖書(教科書)

參考資料

書名：肌力訓練 作者：Lee E. Brown 出版年(西元)： 出版社：禾楓書局有限公司
書名：肌力與體能訓練(增修版) 作者：National strength and Conditional Association, G. Gregory Haff, N. Travis Triplett editors 出版年(西元)： 出版社：禾楓書局有限公司

書名：基礎肌動學 作者：Paul Jackson Mansfield; Donald A. Neumann 出版年(西元)： 出版社：台灣愛思唯爾
書名：核心肌群訓練 作者：National Strength and Conditioning Association, Jeffrey M. Willardson 出版年(西元)：
出版社：禾楓書局有限公司
書名：運動傷害圖解聖經: 預防、診斷、治療、復健 作者：DK Publishing 出版年(西元)： 出版社：旗標科技股份有限公司

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/~Dreamtraveler.c/
E-Mail： Dreamtraveler.c@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。