

朝陽科技大學  
111學年度第2學期教學大綱

當期課號	1342	中文科名	身材雕塑
授課教師	林晉德	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：課程簡介
- 第02週：量測身體組成
- 第03週：關節穩定性訓練
- 第04週：關節靈活性訓練
- 第05週：深蹲模式
- 第06週：上肢推模式
- 第07週：上肢拉模式
- 第08週：單腳模式
- 第09週：旋轉模式
- 第10週：肌力循環代謝
- 第11週：跳躍訓練
- 第12週：綜合間歇訓練
- 第13週：動物流訓練
- 第14週：動物流訓練
- 第15週：蜜桃臀腿訓練
- 第16週：黃金三角上肢訓練
- 第17週：燃脂訓練
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

- 出席及課堂表現：70%
- 作業：10%
- 期末測驗：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.(自製教材)
- 2.(數位學習平台)

**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/~CTLin/>  
E-Mail：CTLin@cyut.edu.tw  
Office Hour：

星期一,第3~4節,地點:S-201;  
星期二,第3~4節,地點:S-201;  
分機:3055、3121、3121、3055

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。