

朝陽科技大學
112學年度第1學期教學大綱

當期課號	1395	中文科名	健身運動理論與實務
授課教師	許吉越	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：課程介紹及運動、體適能與健康
- 第02週：運動處方的擬定與執行
- 第03週：心肺耐力的運動處方
- 第04週：肌肉適能的運動處方
- 第05週：肌肉適能的運動處方
- 第06週：柔軟度與平衡的運動處方
- 第07週：心肺耐力的運動處方規劃與執行一
- 第08週：心肺耐力的運動處方規劃與執行二
- 第09週：期中考
- 第10週：肌肉適能的運動處方規劃與執行一
- 第11週：肌肉適能的運動處方規劃與執行二
- 第12週：柔軟度的運動處方規劃與執行一
- 第13週：柔軟度的運動處方規劃與執行二
- 第14週：線上運動指導影片
- 第15週：社群媒體經營
- 第16週：運動指導影片競賽
- 第17週：運動指導影片競賽
- 第18週：期末報告

成績及評量方式

- 期中考：30%
- 期末報告：30%
- 上課態度及出缺席：40%

證照、國家考試及競賽關係

- 個人健身運動指導

主要教材

- 1.書名：肌力與體能訓練 作者：林正常總校閱 出版社：藝軒圖書出版社(其他)
- 2.書名：運動訓練法 作者：林正常總校閱 出版社：藝軒圖書出版社(其他)
- 3.書名：運動解剖學 作者：謝仲裕 出版社：易利圖書有限公司(其他)

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/~cyhsu/>

E-Mail : cyhsu@cyut.edu.tw

Office Hour :

星期一,第1~2節,地點:E-302;

星期二,第5~6節,地點:E-302;

分機:3066、4444

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。