

南台科技大學 100 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：健身雕塑(F)
課程編碼	04D05103
系所代碼	14
開課班級	四技醫電二甲 四技電資二甲 四技控晶二甲 四技控晶二乙 四技國企二甲 四技國企二乙 四技財金二甲 四技財金二乙 四技財金二丙
開課教師	周昱宏
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
課程概述	『雕塑優美體態，塑造健美體魄』，認識自我的生理狀態，理解身體、肌肉的特徵與性質，了解關節角度與運動方向，以安全且有效的運動訓練方式達到個人的目標。
課程目標	1、了解自己體能狀況、運動的重要性。 2、培養、安排運動習慣。 3、自我健康管理。 4、身心均衡發展。 5、運動道德規範。 6、安排、調整自己的運動處方。 7、自我激勵、按部就班達到運動目標。
課程大綱	1、肌肉的分類 2、肌力訓練的原則、種類 3、Free Weight 4、運動心跳測量與監控 5、間歇訓練 6、核心肌群 (Core Muscles) 7、核心訓練 8、徒手肌力訓練 9、抗力球、藥球、彈力繩、彈力帶 10、代謝症候群與代謝疾病 11、體適能檢測
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
先修科目	注意事項：

	<ul style="list-style-type: none"> 1、上課務必著運動服裝（棉質吸汗T恤或 polo 衫；深色運動褲）與運動鞋。 2、上課請勿穿拖鞋(涼鞋、帆布鞋)與牛仔褲。 3、考試時，服裝不符規定將不得參加考試。 4、請準備毛巾及更換衣物。 5、上課中禁止飲食、嚼食口香糖(早餐請於上課前 30 分食用完畢)。 6、身體若有任何重大或慢性疾病，請務必告知任課教師。 7、課堂中注意運動安全、並攜帶礦泉水。 8、上課不遲到早退、不無故缺席。 9、遵守上課規定。
教學資源	
注意事項	
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	