

## 南台科技大學 101 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(四)：健身雕塑(F)
課程編碼	04D05204
系所代碼	14
開課班級	四技醫電二甲 四技控晶二甲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四技光電二甲四技光電二乙
開課教師	周昱宏
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	管制必修
課程概述	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
課程目標	<p>一 建構學生四技二年級選修興趣選項課程的基本認識及心理準備</p> <p>二 建構學生修習體育生活課程的學習態度</p> <p>三 建構學生基本休閒生活的技巧</p> <p>四 養成學生運動一生 一生運動的良好習慣</p> <p>五 建構學生良好團體意識特質的養成</p>
課程大綱	以每一個開課單項敘述為主
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	(一)林政東(2004)。運動員肌力訓練。台北市：師大書苑。(二)旗標出版股份有限公司(譯)(2011)。肌力訓練圖解聖經。台北市：旗標。
先修科目	
教學資源	
注意事項	<p>一、請穿著適合運動服裝.運動鞋.運動襪上課.與注意運動安全。</p> <p>二、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</p> <p>三、上課不遲到.不無故缺席。</p>

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	