

南台科技大學 102 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	健身雕塑(F)
課程編碼	04D03104
系所代碼	14
開課班級	高年級體育選修
開課教師	賈寶山
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	選修
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	健身雕塑(上學期)
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	