

# 南臺科技大學 104 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：健身雕塑(A)
課程編碼	04D05101
系所代碼	14
開課班級	四技自控二甲 四技自控二乙四技奈米二甲四技奈米二乙四技工管二甲四技工管二乙四國企英專二甲四財金英專二甲四技英語二甲四技英語二乙
開課教師	賈寶山
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、了解自己體能狀況、運動的重要性。</li> <li>2、培養、安排運動習慣。</li> <li>3、自我健康管理。</li> <li>4、身心均衡發展。</li> <li>5、運動道德規範。</li> <li>6、安排、調整自己的運動處方。</li> <li>7、自我激勵、按部就班達到運動目標。</li> </ol>
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、肌肉的分類</li> <li>2、肌力訓練的原則、種類</li> <li>3、Free Weight</li> <li>4、運動心跳測量與監控</li> <li>5、間歇訓練</li> <li>6、核心肌群 (Core Muscles)</li> <li>7、核心訓練</li> <li>8、徒手肌力訓練</li> <li>9、抗力球、藥球、彈力繩、彈力帶</li> <li>10、代謝症候群與代謝疾病</li> <li>11、體適能檢測</li> </ol>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	運動生理學 藝軒出版社 林正常編譯
先修科目	注意事項：

	<p>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。</p> <p>2、上課請勿穿拖鞋(涼鞋、帆布鞋)與牛仔褲。</p> <p>3、考試時，服裝不符規定將不得參加考試。</p> <p>4、請準備毛巾及更換衣物。</p> <p>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)。</p> <p>6、身體若有任何重大或慢性疾病，請務必告知任課教師。</p> <p>7、課堂中注意運動安全、並攜帶礦泉水。</p> <p>8、上課不遲到早退、不無故缺席。</p> <p>9、遵守上課規定。</p>
教學資源	
注意事項	<p>1.準時上下課</p> <p>2.著球鞋運動服</p> <p>3.僅可帶水</p> <p>4.攜帶毛巾</p> <p>5.運動後整理器材維持整潔</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	