

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05101
課程中文名稱	體育生活(三)：健身雕塑(A)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Fitness And Sculpture
學分數	1.0
必選修	自選必修
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流行音樂二甲四技工管二甲四技工管二乙四技幼保二甲四技幼保二乙
任課教師	賈寶山
上課教室(時間)	週一第 3 節() 週一第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
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。
先修科目或預備能力	注意事項： 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。
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 1.以健身塑身為目的培養日常運動習慣，建構健康生活，--，1 建構健康生活 2.學習自我訂定運動處方能力，有效改善身體是能永續健康照護，--，2 永續健康照護 3.學習自我訂定運動處方能力，有效改善身體是能永續健康照護，--，3 休閒技能養成 4.提升體能增進正面自我意象自信健全人格特質，--，4 尊重生命價值

	<p>5.藉由運動參與擴大生活圈積極互動，相互關懷，--，5 真誠關懷社會</p> <p>6.運動休閒及競技欣賞，培養運動賞析能力，--，6 運動藝術欣賞</p> <p>7.運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，--，7 優質情緒管理</p> <p>8.透過小組互動，健身塑身經驗分享交流，強化團體意識，--，8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	<p>1、肌肉的分類</p> <p>2、肌力訓練的原則、種類</p> <p>3、Free Weight</p> <p>4、運動心跳測量與監控</p> <p>5、間歇訓練</p> <p>6、核心肌群（Core Muscles）</p> <p>7、核心訓練</p> <p>8、徒手肌力訓練</p> <p>9、抗力球、藥球、彈力繩、彈力帶</p> <p>10、代謝症候群與代謝疾病</p> <p>11、體適能檢測</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>一本學期課程進度及上課注意事項</p> <p>二體圍 體重 安靜心跳率 體脂肪量測</p> <p>三健身器材介紹 健身器材使用</p> <p>四健身雕塑目標設定 上課紀錄表介紹</p> <p>五基礎解剖介紹 重量訓練重量標定</p> <p>六填寫重量訓練表</p> <p>七運動生理簡介</p> <p>八期中術科考試</p> <p>九學校學科統一測驗週</p> <p>十重量訓練部位組數重量頻率設定</p> <p>十一有氧訓練介紹</p> <p>十二間歇訓練 高強度間歇訓練</p> <p>十三核心肌群訓練</p> <p>十四局部塑身法</p> <p>十五體圍 體重 安靜心跳率 體脂肪複測</p> <p>十六學科運動訓練法投影片課程總介紹</p> <p>十七學科期末考</p> <p>十八學校學科統一測驗週</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>以健身塑身為目的培養日常運動習慣，建構健康生活，實作演練，實作學習自我訂定運動處方能力，有效改善身體是能永續健康照護，課堂講授，筆試</p>

	<p>學習自我訂定運動處方能力，有效改善身體是能永續健康照護，實作演練，實作</p> <p>提升體能增進正面自我意象自信健全人格特質，課堂講授，日常表現</p> <p>藉由運動參與擴大生活圈積極互動，相互關懷，啟發思考，日常表現</p> <p>運動休閒及競技欣賞，培養運動賞析能力，課堂講授，自我評量</p> <p>運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，啟發思考，自我評量</p> <p>透過小組互動，健身塑身經驗分享交流，強化團體意識，啟發思考，自我評量</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	運動生理學 藝軒出版社 林正常編譯
教學軟體	
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> 1.準時上下課 2.著球鞋運動服 3.僅可帶水 4.攜帶毛巾 5.運動後整理器材維持整潔