

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D03101
課程中文名稱	健身雕塑(A)
課程英文名稱	Fitness And Sculpture
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
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	健身雕塑(上學期)
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標</p> <hr/> <p>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.正確利用健身輔助器材養成運動休閒技能，--，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 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 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 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 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	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/日文課程大綱	
課程進度表	
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，--，--</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，--，--</p> <p>正確利用健身輔助器材養成運動休閒技能，--，--</p> <p>提升體能增進正面自我意象自信健全人格特質，--，--</p> <p>藉由運動參與擴大生活圈積極互動，相互關懷，--，--</p> <p>運動休閒及競技欣賞，培養運動賞析能力，--，--</p> <p>運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，--，--</p> <p>透過小組互動，健身塑身經驗分享交流，強化團體意識，--，--</p>
指定用書	
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	