

## 南臺科技大學 107 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>
中文課程大綱	<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> </ol>

	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	1 Classification of muscles 2 Principles and types of muscle training 3 Free Weight 4 heart rate measurement and monitoring 5 interval training 6 Core Muscles (Core Muscles) 7 core training 8 free hand muscle training 9 resistance ball, medicine ball, elastic ropes, elastic bands 10 Metabolic syndrome and metabolic diseases 11 physical fitness testing
課程進度表	
教學方式與評量方法	※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 以健身塑身為目的培養日常運動習慣，建構健康生活，--，-- 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，--，-- 正確利用健身輔助器材養成運動休閒技能，--，-- 提升體能增進正面自我意象自信健全人格特質，--，-- 藉由運動參與擴大生活圈積極互動，相互關懷，--，-- 運動休閒及競技欣賞，培養運動賞析能力，--，-- 運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，--，-- 透過小組互動，健身塑身經驗分享交流，強化團體意識，--，--
指定用書	
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	