

# 南台科技大學 102 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	健身雕塑(A)
課程編碼	04D03102
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	<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	健身雕塑(上學期)
教學資源	

注意事項	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
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	