

龍華科技大學

Lunghwa University of Science and Technology

課程簡介

COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	學院部 Daytime Session	系別 Dept.	各系 All Depts	年制Program	四技 Four-year	開課年級 Target Students	— Freshman
科目編碼 Course Code	科目名稱（中文）： Course Title（Chinese）		科目名稱（英文）： Course Title（English）		學分數 Credit(s)	上課時數 Hour(s)	
CS21371_B	體育(一)-有氧運動與塑身		Aerobics and Body shaping (I)		0	2	
中文概述	<p>1.健身、塑身。 2.紓解課業壓力。 3.增進IQ，促進EQ。 4.最新進與正確的運作與健康的資訊。</p> <p>促進身體健康，強化心肺功能 適度的有氧運動，可改善肺活量、增強運動能力、降低血壓、膽固醇，以及強化心肺功能有益於骨骼成長、加強肌肉的敏捷性</p> <p>保持健美體態、從事有氧運動可以增加卡路里消耗量並且大量燃燒脂肪！課程中皆是以最安全最輕鬆的方式達到瘦身的效果，更能修飾全身每個部位的肌群！滿足的運動效果，保持一整天的好心情！</p>						
English Description	<p>Aerobic exercises that improve cardiovascular fitness, health, and maintenance of body weight.</p> <p>Resistance training improves muscular fitness, endurance, agility, and improvement of body figur</p>						

[課程綱要表](#)

表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表

系科名稱： <u>通識教育中心</u>			
科目名稱： 體育(一)-有氧運動與塑身			
英文科目名稱： Aerobics and bodyshaping(I)			
學年、學期、學分數：		第一年、二學期、0 學分	
先修科目或先備能力： 健康體適能			
教學目標： 1.教導健身與塑身之正確知識及觀念(K：25%) 2. 訓練身體之韻律感及學習舞蹈正確之基本動作技巧(S：68.75%) 3. 提昇運動樂趣，奠定終身運動之習慣(A：6.25%)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程內容說明及職業倫理個案說明	1.課程內容說明(K) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	4	
二、基本概念	1.暖身運動與運動傷害(K) 2.吐納呼吸練習(K)	6	
三、主題式有氧塑身動作技巧	1.有氧+無氧=健身+塑身(S) 2.低高衝擊有氧、body shapin (pilates) (S) 3.運動與體重控制 salsa 有氧(S) 4.運動與脂肪細胞 salsa 有氧(S) 5.運動與骨質疏鬆 salsa 有氧(S) 6.運動與高血壓、嘻哈有氧 salsa 有氧(S) 7.運動與膽固醇、嘻哈有氧、salsa 有氧(S) 8.運動與美容、嘻哈有氧、salsa 有氧(S)	14	
四、綜合練習	1.個人練習(S) 2.團隊練習(S)	8	
<p>※教學目標(歸納為三項):分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能(表 A8 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標>單元主題>內容綱要</p> <p>※本課程將培養學生下列能力：</p> <p>1.養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。</p> <p>2.養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。</p>			

3.運用創意思考於實務技術之能力。

檢核項目	是否符合
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是■ 否□
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是■ 否□
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是■ 否□
4.除了表 A6 所敘述的行業知能，是否有考慮到其他的知能，以成為一門完整學科.....	是■ 否□

填表說明：

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 A8 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。