

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 | 一上一下 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_G | 體育(一)-減重與塑身 | | Weight loss and body sculpting (I) | | 0 | 2 | |
| 中文概述 | <p>本課程針對減重與塑身課題提出深入淺出的說明，並探討健康減重觀念對人體的重要性，培養終身性運動的興趣與習慣。授課內容主要包括(1) 運動與營養的重要性、運動按摩與塑身、基礎熱身運動、伸展動作練習、主運動課程(有氧運動)規劃及實際訓練、緩和運動訓練；(2)健康體適能(身體質量指數BMI、心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度)對減重與塑身之益處。</p> <p>本課程將以生動活潑且多元的互動式教學，介紹除基本觀念建立外，並藉由實際活動及課堂中同學針對實際問題討論與回饋，加強學子對減重與塑身的重視。</p> | | | | | | |
| English Description | <p>This course mainly explores the importance of the concept of proper weight reducing on human body and cultivates the interest and the habit of life-long exercise practice.</p> <p>Syllabus include: the importance of doing exercise and nutrition, sport massage and body sculpting, warm-up exercise, stretching exercise, aerobic exercise and demo, cool down exercise training, the benefit of relevant physical fitness on weight reducing and body sculpting.</p> <p>This course adopts “activated and interactional” pedagogy. It is not only introducing the basic concept, but also enhancing students to pay full attention to weight reducing and body sculpting through activities, discussions and feedbacks in class.</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)減重與塑身 | | | |
| 英文科目名稱： Weight loss and body sculpting | | | |
| 學年、學期、學分數： | | 第一年、第一學期、0學分 | |
| 先修科目或先備能力： 健康體適能 | | | |
| 教學目標： 1.建立健康減重觀念達到塑身效果(K：25%)。 2.訓練減重與塑身的實務操作(S：87.5%)。 3. 培養終身性運動的興趣與習慣(A：6.25%) | | | |
| 教材大綱： | | | |
| 單元主題 | 內容綱要 | 教學參考節數 | 備註 |
| 一、減重與塑身課程內容介紹及職場倫理個案說明 | 1.減重與塑身課程內容介紹(K) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A) | 4 | |
| 二、正確觀念建立 | 1. 健康減重觀念建立(K) 2. 運動與營養的重要性(K) | 4 | |
| 三、實務操作(一) | 1. 運動按摩與塑身(K) 2. 運動減重三步驟：(S) (1)基礎熱身運動、伸展動作練習 (2)主運動課程(有氧運動)規劃及實際訓練 (3)緩和運動訓練 | 8 | |
| 四、減重與塑身的重要性 | 1. 身體質量指數(BMI)對自我檢測之益處(S) 2. 心肺適能對減重塑身之益處(S) 3. 柔軟度對減重塑身之益處(S) 4. 肌肉適能(肌力)對減重塑身之益處(S) 5. 肌肉適能(肌耐力)對減重塑身之益處(S) | 10 | |
| 五、實務操作(一) | 有氧訓練(S) | 6 | |
| <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</p> | | | |

式呈現

※三者之關係：教學目標>單元主題>內容綱要

※本課程將培養學生下列能力：

- 1.養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。
- 2.養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。
- 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。