

## COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	日間部 Daytime	系別 Dept.	通識教育中心 General Education Center	年制 Program	四 4	開課年級 Target Students	一 1
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)	
CS21372_E	體育(二)-健力		Powerlifting ( II )		0	2	
中文概述	<p>1.健力原為舉重的一部份，後來獨立自主成立一個組織，健力是一種藉著舉起槓鈴來鍛鍊肌肉的運動，而健力有三個項目，分別為蹲舉、臥舉、硬舉，三個項目。</p> <p>2.藉由課程內容教導同學對肌肉適能之魅力，並能養成運動習慣。</p>						
English Description	<p>1. Originally the power lifting is one of important part by weight lifting, but it had been established independent organization on lately. Powerlifting is kind of exercise to train the muscle by bar bells. Regarding the powerlifting can classify three articles, namely squat, bench held and hard-held.</p> <p>2. Through out of this course can lead students develop their exercise habits and improve knowledge of muscle.</p>						

[課程綱要表](#)

**表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表**

<b>系科名稱：</b> <u>通識教育中心</u>			
<b>科目名稱：</b> 健力			
<b>英文科目名稱：</b> Exercise and Weight Control			
<b>學年、學期、學分數：</b>		第一學年、第一或第二學期、0 學分	
<b>先修科目或先備能力：</b>			
<b>教學目標：</b> 一、鍛練強健之體魄(S：68.75%)。 二、講解塑造健美體態之理論(k：25%)。 三、培養終生休閒活動之概念(A：6.25%)。			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參 考節數	備註
一、健力課程簡介，體格分組	1.課程內容之簡介(k)。 2.身體解剖簡介及體格分組(k)。	2	
二、健力訓練論理	1.器材使用介紹及安全防護(A)。 2.運動傷害簡單處理講解(K)。	4	
三、硬舉、臥舉、蹲舉講解課程	1.準備活動(S)。 2.硬舉、臥舉、蹲舉，講解示範(K)。 3.分組練習(S)。	12	
四、初期檢測	上下肢，肌力檢測(S)。	4	
五、綜合練習	1.硬舉、臥舉、蹲舉，重覆練習(S)。 2.加強有氧及肌耐力訓練(S)。	6	
六、期末檢測	上肢下肢背部，肌力之檢測(S)	4	
<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&gt;單元主題&gt;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> <p>3.運用創意思考於實務技術之能力。</p>			
<b>檢核項目</b>		<b>是否符合</b>	
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....		是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	

2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input checked="" type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
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 <input checked="" type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
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 <input checked="" type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>

**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。