

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	二三四 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)	
CS23402	進階體適能-手部肌力練習		Advanced Physical Fitness		1	2	
中文概述	<p>本課程一學期十八週共36小時，以建立普通體育常識及健康體適能觀念、奠定終身運動休閒的習慣、培養運動項目入門基礎為主要目標。首先透過運動安全問卷，初步評估每位同學之身體健康狀況，確定均可實施體適能檢測無安全顧慮後。使用身體質量指數 (BMI)、坐姿體前灣、力定跳遠、一分鐘仰臥起坐以及耐力跑 (800M或1600M) 等測驗方式，並與全國常模做比較，評估每位同學之體適能狀況。應用講解、示範、演練、綜合講評等實施方式。使每位同學瞭解健康體適能基礎知識，學會伸展運動、重量訓練、健走與慢跑，知道運動強度、運動持續時間、運動頻率與個人健身運動計畫的關係。不斷經由練習伸展運動、重量訓練、健走與慢跑，使每位同學確實掌握提升健康體適能的觀念並且養成終身運動的習慣。</p>						
English Description	<p>In this Physical Fitness course we have 18 weeks totally 36 hours. First of all, every student has to fill the Physical Activity Readiness Questionnaire ( PAR-Q ) for assess their own personal health situation. Then we will decide who can join the physical fitness test: include body mass index ( BMI ), modify sit and reach, standing-long-jump, 1 minute bent knee sit-ups and endurance run ( 800m for female and 1600m for male ). Compared with the nation wide norm to evaluate each student' s health related physical fitness condition. After former procedure we use stretch exercise, weight training, jogging, hiking and other sports to promote all students physical fitness. For touch the objects: let each one has the basic concepts about health related physical fitness, learn how to promote physical fitness, interest in exercise and custom with sports for their lifetime.</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：進階體適能			
英文科目名稱：Advanced Fitness			
學年、學期、學分數：		第二、三、四學年、第一或第二學期、1 學分	
先修科目或先備能力：			
教學目標：一、瞭解肌肉適能的重要性。(K：3.13%) 二、改善肌肉適能的重要方法。(S：93.75%) 三、肌肉適能實務操作。(A：3.13%)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、體適能課程簡介	1. 課程說明：課程目的、進度、評分方式、學生上課守則(K) 2. 職場倫理個案介紹與影片播(A)	2	
二、肌肉適能運動處方	檢測項目計有：(S) 1. 肌力訓練 2. 肌耐力訓練	2	
三、肌力訓練運動處方	腿部、肩部、胸部演練(S)	4	
四、肌耐力訓練運動處方	1. 腿部跳繩(S) 2. 背部仰臥舉腿、俯臥舉腿(S) 3. 腹部仰臥起坐(S)	8	
五、改善肌肉適能的運動處方	1. 運動型態(S) 2. 負荷重量與反覆次數(S)	6	
六、改善肌肉適能的運動處方	1. 組數(S) 2. 運動頻率(S)	4	
七、改善肌肉適能的運動處方	動作優先順序(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>			

※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 <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。