

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)	
CS23998	進階體適能-腰腹練習		Advanced Physical Fitness-Waist Sbdominal Drill		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-核心肌群練習(腰腹練習)			
英文科目名稱： Nuclear cardiac muscle group practice			
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、瞭解重量訓練與健身特性、價值。(K:15.63%)			
二、熟悉重量訓練原理及熟練各項器械與自由重訓操作方法。(S：81.25%)			
三、認識重量訓練對健康身體之重要性，而培養終身運動樂趣。(A：3.13%)			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程簡介與評量標準	1.課程介紹與評量標準(K) 2.身體解剖簡介(K) 3.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	3	
二、重量訓練理論	1.重量訓練理論研討(K) 2.器械與自由重訓動作簡介(K)	3	
三、核心肌群訓練與正確動作簡介	1.暖身與伸展操運動(S) 2.核心肌群訓練介紹(S)	4	
四、期初肌力檢測	腰、背部(S)	4	
五、綜合練習	1.重複次數與重量的決定(S) 2.選擇訓練項目(S) 3.建立訓練計劃實例(S)	12	
六、期末肌力檢測	腰、背部(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>單元主題>內容綱要</p>			
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 <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。