



課 綱 Course Outline  
通識教育中心學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	體育(三)_專項體能訓練				
英文課程名稱 Course Name in English	pecific physical training(III)				
科目代碼 Course Code	YY_14900	班 別 Degree	學士班 Bachelor' s		
修別 Type	必修 Required	學分數 Credit(s)	1.0	時 數 Hour(s)	1.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識骨骼肌肉系統的動作原理與動作分析</li> <li>2. 學會使用校內現有阻力訓練器材與超過50項訓練動作</li> <li>3. 懂得阻力訓練基本原理與計畫元素、進一步能夠自我訓練</li> <li>4. 搭配飲食與恢復之安排，提升生理組成與功能之訓練效果</li> </ol>					
(校)教育目標 Objectives of General Education					
1	在地關懷與全球視野 Develop domestic and global perspectives				
2	人文素養與科學知識 Achieve humanistic values and scientific literacy				
3	全人健康與永續創新 Holistic Wellness and Sustainable Innovation				
(校)核心能力 Learning Outcomes				課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes	
A	自主學習與創新思考 Autonomous Learning and Creative Thinking			●	
B	康健身心 Physical Fitness and Mental Balance			●	
C	互動、溝通與解決問題 Interactive Communication and Problem Solving			○	
D	情藝美感 Artistic Feeling and Aesthetic Perception				

E	文化素養與尊重差異 Cultural Literacy and Respect for Differences	○
F	在地關懷與公民責任 Local Commitment and Civic Responsibility	
圖示說明 Illustration : ● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated		
課程大綱 Course Outline		
本課程主要以 free-weight (自由重量) 的阻力訓練為主，機械式的重量訓練為輔，學習在正確與安全的姿勢下鍛鍊肌力與肌耐力，建立正確的動作控制，避免與預防運動傷害的發生，培養校隊學生正確的體能訓練方式。		
資源需求評估 (師資專長之聘任、儀器設備的配合 . . . 等) Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)		
以本學期現有體育中心登記之運動代表隊隊伍教練師資群。		
課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods		
學生需整學期全程參與各代表單項運動代表隊教練、老師教學與訓練規劃，學期成績由單項運動教練、老師綜合該生整體成效於期末提出評比成績。		
其他 Miscellaneous		
需正式入選校級運動代表隊資格方可選修		