



課 綱 Course Outline
體育中心學士班

| | | | | | |
|--|--|------------------|--------------------|--|-----|
| 中文課程名稱 Course Name in Chinese | 體育(三)_肌力有氧 | | | | |
| 英文課程名稱 Course Name in English | physical education of aerobics of muscular training | | | | |
| 科目代碼 Course Code | YY_14810 | 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) | 2.0 |
| 先修課程 Prerequisite | 無 | | | | |
| 課程目標 Course Objectives | | | | | |
| 本課程目標主要讓學生以簡易的方式進行肌力訓練，透過音樂的律動並搭配彈力繩、拉力帶等器材，讓學生鍛練各個部位的肌肉，不僅可以鍛鍊肌力與肌耐力，尚可針對各個不同的部份進行身材的雕塑，並維持良好的身體體線。 | | | | | |
| (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 | | |
| 1. 音樂律動 2. 身體各肌群的介紹 3. 彈力繩與拉力帶的使用 4. 基本肌力動作 5. 肌力組合訓練 6. 肌耐力組合訓練 | | |
| 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.) | | |
| 1. 彈力繩 2. 拉力帶 3. 肌力有氧音 | | |
| 課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods | | |
| 1. 先進行音樂律動教學，並結合基本有氧舞蹈步伐，以增加同學們的節奏感、靈活度與協調性。 2. 介紹各個動作的關節與肌肉，並進行徒手練習，熟悉動作後再運用不同器材進行訓練，以增加訓練的強度與趣味性。 | | |
| 其他 Miscellaneous | | |
| 無 | | |