



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		
<ol style="list-style-type: none"> 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.)		
<ol style="list-style-type: none"> 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		
<ol style="list-style-type: none"> 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		