



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，讓學生鍛鍊各個部位的肌肉，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		