

# 長庚科技大學

第 110 學年度第 2 學期 運動處方規劃與實施 科目教學規範

1060707更新

學制		系別		年級		學分/ 時數	2
課程說明	<p>本課程設計是以理論說明與術科操作來進行。讓學生在課後能夠規劃屬於自己的運動處方。第一部份為說明運動能量系統應用與生理反應。第二部分說明心肺耐力運動種類與特點。第三部分說明阻力訓練種類與特點。第四部分為說明訓練法則與訓練計畫的擬定。每週兩節的課程，先以該週學理的說明，然後老師示範動作，學生操作，老師修正學生錯誤或需加強的地方，透過說明與實際操作，讓學生了解運動的相關理論與動作。接著規劃出屬於自己的運動計畫，更能有恆心地從事運動，享受運動樂趣，提升健康。</p>						
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能了解運動相關理論。</li> <li>2. 學生能了解心肺耐力及阻力訓練的特點及運動項目。</li> <li>3. 學生練習基本的運動技能。</li> <li>4. 學生能夠規劃自己的運動處方。</li> </ol>						
教學方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明</li> <li>2. 示範</li> <li>3. 分組練習討論</li> </ol>						
評分標準	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能測驗45%</li> <li>2. 出缺勤30%</li> <li>3. 報告25%</li> </ol>						
參考書籍	<p>運動生理學 (2015)。王鶴森等。台北市:新文京出版社</p> <p>麥克史東阻力訓練全書 (2020)。麥克·史東，梅格·史東，威廉·山德斯。台北市:堡壘文化:</p> <p>運動訓練智略 (2001)。許樹淵。台北市:師大書苑</p> <p>謝維玲譯(2012)。『運動改造大腦』EQ 和 IQ 大進步的關鍵。台北市:野人文化。</p> <p><b>「遵守智慧財產權觀念」「不得非法下載、影印教科書作為課本使用」</b></p>						

授課教師： 郭中生