**國立中正大學課程大綱**

**National Chung Cheng University Syllabus**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **課號****course code** | 114\_1\_9022239\_02 | **全英文授課****EMI** | **□是 ■否** |
| **課程類別****course type** | **□人文關懷課程 □競賽專題課程 □問題導向課程****□專題導向課程 □總整課程 ■實作課程****□實習 □其他**  |
| **課程名稱（中文）****Chinese course name** | 身材雕塑 |
| **課程名稱（英文）****English course name** |  body sculpture |
| **學年/學期****academic year /semester** |  114/1 |

|  |
| --- |
| **學分****credits** |

 | 2 |
| **學系（所）****department** |  不分系 | **必選修****required/selected** | **□必修 ■選修** |
| **上課時間****class hours** |  週二 2、3 | **上課地點****classroom** | 韻律教室 |
| **教師****instructor**  |  莊麗燕 | **教師 email****Instructor’s email** | ivy10206101@gmail.com |
| **助教****teaching assistant** |  無 | **助教email****TA’s email** | 無 |
| **先修科目或****先備能力****prerequisites** | 無 |
| **課程概述****course descriptions** | 1健康體能及身心整體發展，建立良好健康體適能。2心肺有氧運動能力培養，提升肌耐力與心肺功能，進而改善身體組成。3瞭解阻力運動處方元素及其檢測方式。4培養健康體適能運動為終身運動之習慣，增進運動參與。5學習自我體能狀況之瞭解與評估、及運動強度之控制。 |
| **學習目標****learning objectives** | 1甚麼是好姿勢，瞭解好姿勢對健康的益處。2三大核心概述與練習3養成健康體適能運動方式為終生休閒運動之習慣。 |
| **教科書及參考書****textbooks and** **references** | 參考書籍：Dr. Eric Goodman & Peter Park (2012). Foundation : redefine your Core, conquer back, and move with confidence. 核心基礎運動。台北市:大是文化 |
| **教學要點概述** |
| **教材編選****teaching** **materials** | **□自製簡報(ppt) □課程講義 □自編教科書****□教學程式 ■自製教學影片 □其他** |
| **教學方法****teaching** **methods**  | **■講述 □小組討論 □學生口頭報告 □問題導向學習****□個案研究 ■其他:實作** |
| **評量工具****Evaluation****tools** | **□期中考 □期末考 □隨堂測驗 □隨堂作業****□課後作業 □期中報告 ■期末報告 □專題報告****□評量尺規 □其他** |
| **教學資源****teaching** **resources** | **■課程網站 □教材電子檔供下載 □實習網站** |
| **教師****相關訊息****instructor’s** **information** | 0912184425 |
| **每週課程內容****weekly scheduled contents** |
| Week 1預備週 課程介紹 |
| Week 2身體中心線姿勢練習 |
| Week 3功能性踏步操基本組合練習 |
| Week 4階梯有氧基本組合練習 |
| Week 5有氧間歇訓練中強度 |
| Week 6拳擊有氧組合練習 |
| Week 7上肢肌力訓練 |
| Week 8瑜珈拜日式運動 |
| Week 9期中考週:呼吸放鬆戶外瑜珈拜日式 |
| Week 10啞鈴重量訓練 |
| Week 11阻力訓練(彈力環) |
| Week 12花式跳繩練習 |
| Week 13基礎環狀運動訓練 |
| Week 14全方位伸展運動 |
| Week 15雙人瑜珈 |
| Week 16團康帶領技巧 |
| Week 17期末術科測驗 |
| Week 18期末考週--完成學習心得基本常識測驗 |
| **核心能力****core competencies**  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **核心能力****Core competency** | **本課程與核心能力關聯強度****Degrees of related to core competencies** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **專業能力****Specific****competency**  | **專業能力1** |  |  |  |  | ■ |
| **專業能力2** |  |  |  |  | ■ |
| **專業能力3** |  |  |  |  | ■ |
| **專業能力4** |  |  |  |  | ■ |
| **專業能力5** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力****General****Competence** | **共通能力1** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力2** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力3** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力4** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力5** |  |  |  |  | ■ |

**註：關聯強度以五點量表標示，1表示沒有關聯，5表示非常有關聯。** |