



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級: 四休運四A

授課老師: 田偉璋

學分數: 2

課程大綱:

鐵人三項是由三個傳統運動項目合組而成的綜合運動項目。當中包括游泳、單車及跑步。從事三項全能的運動員必須往往擁有完美的體形和身體素質，因為三項運動都是耐力運動，而所有的三項全能訓練都是有氧運動。鐵人三項運動必須在游泳、單車及跑步三項運動間，完成成功的運動型式轉換。本課程之目的，在於教導學生如何調配體能，教導游泳、自行車、跑步的進階技術練習，提高運動的經濟性，並同時教育學生如何安排訓練計畫與記錄訓練日誌，並至少完成一項鐵人三項比賽。

outline:

Triathlon is a multiple-stage competition involving the completion of three continuous and sequential endurance disciplines. Triathlon involves swimming, cycling, and running in immediate succession over various distances. Triathletes compete for fastest overall course completion time, including timed "transitions" between the individual swim, cycle, and run components. The purposes of this course include coaching students to build up their physical fitness, and improve swim, cycling and running skill. Training schedule and diary will be included in the class. At final stage, students have to finish a triathlon competition at least.

教學型態:

課堂教學

成績考核方式:

平時成績:30%
期中考:30%
期末考:40%
其它:%

本科目教學目標:

本系結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。大學部 1.休閒產業經營管理專業人才。2.健康促進與傷害防護專業人才。3.運動指導專業人才。

參考書目:

COMPLETE TRIATHLON GUIDE 出版商：HUMAN KINETICS。作者：U S A
TRIATHLON THE TRIATHLETE'S TRAINING BIBLE 出版商：VELO 作者：JOE FRIEL



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.11~9.18	課程簡介	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	9.18~9.25	鐵人三項運動訓練學概要	
第3週	9.25~10.02	鐵人三項運動動作分析（游泳）	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.02~10.09	鐵人三項運動動作分析（游泳）;;;	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.09~10.16	鐵人三項運動動作分析（游泳）；	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.16~10.23	鐵人三項運動動作分析（自行車）	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.23~10.30	鐵人三項運動動作分析（自行車）;;	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.30~11.06	鐵人三項運動動作分析（自行車）	30日校課程委員會
第9週	11.06~11.13	期中考週	3~9日期中考試
第10週	11.13~11.20	鐵人三項運動動作分析（跑步）	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.20~11.27	鐵人三項運動動作分析（跑步）	
第12週	11.27~12.04	鐵人三項運動動作分析（跑步）	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	12.04~12.11	鐵人三項運動（規則）	
第14週	12.11~12.18	鐵人三項運動（規則）	12日申請停修課程截止日
第15週	12.18~12.25	鐵人三項運動（規則）	
第16週	12.25~1.01	鐵人三項運動（轉換區）	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.01~1.08	鐵人三項運動（轉換區）	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.08~1.15	期末考週	5~11日期末考試，10~11日學生退宿