



《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：產專休運一

授課老師：陳克豪

學分數：2

課程大綱：

本課程將淺談運動訓練學的各項理論及運用在運動競賽的實務部分，重點將著重於學生的基礎體能提升，並學習如何正確安全地提升身體控制能力及自我訓練能力。

outline:

This course will discuss various theories of sports training and its application in the practical part of sports competitions. It will focus on students' basic physical fitness promotion and learn how to properly and safely improve physical control and self-training skills.

教學型態：

課堂教學

成績考核方式：

平時成績:40%

期中考:30%

期末考:30%

其它:平時成績含出缺勤%

本科目教學目標：

參考書目：



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	2.22~3.01	課程介紹	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	3.01~3.08	肌筋膜放鬆-滾筒	
第3週	3.08~3.15	肌肉喚醒-啟動	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	3.15~3.22	暖身1.0-關節活動度	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	3.22~3.29	暖身2.0-肌肉工作溫度	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	3.29~4.05	動作學習-下肢推拉訓練	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	4.05~4.12	動作學習-上肢推拉訓練	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	4.12~4.19	動作學習-核心抗動訓練	30日校課程委員會
第9週	4.19~4.26	期中考	3~9日期中考試
第10週	4.26~5.03	循環訓練	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	5.03~5.10	循環訓練	
第12週	5.10~5.17	循環訓練	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	5.17~5.24	循環訓練	
第14週	5.24~5.31	肌力與體能訓練	12日申請停修課程截止日
第15週	5.31~6.07	肌力與體能訓練	
第16週	6.07~6.14	肌力與體能訓練-快速肌力	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	6.14~6.21	肌力與體能訓練-快速肌力	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	6.21~6.28	期末考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿