



《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: 四休運三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 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	9.13~9.20	課程簡介	19日正式上課。19~23日加退選，復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，23日申辦抵免學分截止日
第2週	9.20~9.27	鐵人三項運動訓練學概要	28日和平紀念日(放假)
第3週	9.27~10.04	鐵人三項運動動作分析(游泳)	
第4週	10.04~10.11	鐵人三項運動動作分析(自行車)	11日成績優異提前畢業者提出申請截止日,14日第1次校教評會
第5週	10.11~10.18	鐵人三項運動動作分析(跑步)	
第6週	10.18~10.25	鐵人三項運動(自由車課程)	
第7週	10.25~11.01	鐵人三項運動(自由車課程)	3日(三)校慶補假(112年11月25(六)日校慶活動日)。4日(四)兒童節、民族掃墓節(放假)，5日(五)民族掃墓節補假
第8週	11.01~11.08	鐵人三項運動(自由車課程)	10日校課程委員會。11日第2次校教評會
第9週	11.08~11.15	期中考	15~21日期中考試
第10週	11.15~11.22	鐵人三項運動(自由車課程)	22~26日學士班申請轉系,27~28日四技二專統一入學測驗,28日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.22~11.29	鐵人三項運動(跑步課程)	
第12週	11.29~12.06	鐵人三項運動(跑步課程)	11日多益測驗(暫定)
第13週	12.06~12.13	鐵人三項運動(跑步課程)	16日第3次校教評會。19日博士班招生(暫定)
第14週	12.13~12.20	鐵人三項運動(跑步課程)	20~24日體育運動週，22日水上運動會(暫定),24日申請停修課程截止
第15週	12.20~12.27	鐵人三項運動(跑步課程)	27~31日藥物濫用防制宣導週
第16週	12.27~1.03	鐵人三項運動(跑步課程)	3日校務會議。3~9日畢業班(學士)期末考試。
第17週	1.03~1.10	鐵人三項運動(跑步課程)	10日端午節(放假)，12日畢業班授課教師送交學期成績截止
第18週	1.10~1.17	期末考	17~23日期末考試