

國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱		健身運動
課程目標		一、鍛鍊身體，使體格與體能得以充分發展。 二、激勵學生從事體能鍛鍊，培養正確終身運動習慣。 三、加強肌力、心肺耐力，增強內臟機能，達到健身之目的。
選修資格		凡未曾選修健身運動課程之二、三、四年級及研究所學生均可選修。
課程內容		一、介紹全方位的體適能活動。 二、介紹各種有氧運動方法及運動傷害之預防。 三、介紹各種體能與肌力及肌耐力的應用。 四、培養正確運動觀念及自我訓練規劃。 五、各項健身、重量訓練器材之操作及要領。
教 材 進 度	一	1.上課進度及注意事項講解。2.介紹健身運動的需要與好處。 3.自我訓練的規劃。4..重量訓練的運動傷害之預防和處理。
	二	介紹暖身(warm up)與緩和運動(cooling down) 的重要性及伸展操操作。
	三	1. 心肺檢測的方法 (最大心跳率概念、心跳率檢測法、如何以心跳率來檢視運動強度) 對心肺適能的重要性。2.了解體力指數—三分鐘登階 (前測)。
	四	基本能力--體能檢測 (前測): 身體質量指數 (BMI)、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、男 1600M/女 800M 走跑。
	五	如何運用器械來雕塑身材: 1.健身 (重訓) 器材之介紹與安全規定。2.講解重量訓練原則 (漸進、特殊性、超負荷、不同肌群分批實施、呼吸法) 3.如何決定訓練負荷 (最大肌力的概念、訓練負荷) 4.不同器材操作要領、所訓練的肌群、適用的運動項目及使用方法。5.握槓法。6.分項實地操作。
	六	1.身體各部位肌群及名稱位置簡介。2.重量訓練課程的計畫原則。 3.上肢肌群訓練 4.上肢肌群訓練與地形地物運用。
	七	1.講解肌力在健身運動的應用。2.下肢肌群訓練。
	八	運動後該如何放鬆: 1.放鬆種類: 按摩、指壓、油壓...等介紹。2.放鬆程序 3.運動按摩實地操作 (各式按摩手法介紹) 4..靜坐身心放鬆法。
	九	運動按摩 II: 指壓、油壓 (包含實施程序與各式手法)。
	十	1.耐力訓練。2.徒手體能與協調性加強。1. 肌速耐力在健身運動的應用。2.腹背肌群的訓練。
	十一	1 講解最大肌力 (瞬發力) 的應用。2. 瞬發力訓練→躍球。
	十二	1.利用地形操作體能 (如樓層階梯慢跑)。2.肌力訓練。
	十三	循環訓練→分組操作 (共有 8 個動作, 分 8 站進行, 操作 2 循環)
	十四	自我超越→持續運動 40 分鐘。
	十五	1.講解超負荷肌力在健身運動的應用。2.上、下肢肌群的訓練。
	十六	1.運動與營養。2.全面性肌力訓練。
	十七	了解體力指數—測驗三分鐘登階 (後測)。
	十八	基本能力--體能檢測 (前測): 身體質量指數 (BMI)、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、男 1600M/女 800M 走跑。
給分標準	常識測驗: 20% 出席勤惰及學習精神: 20% 術科測驗: 60%	
術科測驗項目	一、 規劃每週三次每次 30 分的運動量表及心得報告 20%。 二、 重量訓練操作之姿勢正確性及技術的熟練度 20%。 三、 基本能力測驗 20%。	
參考書籍	卓俊辰編譯 (1986): 體適能--健康運動處方的理論與實際。台北: 師大體育學會。 林正常編著 (1986): 運動科學與訓練。台北: 健行文化出版公司。 洪茂雄譯 詹湧泉校閱 (1982): 解剖生理學。台北: 徐氏基金出版。 教育部編 (1997): 體適能指導。 高橋潤作 盧思羽譯 (2005): 伸展健身運動 DIY 誰都做得到的基本運動。台北: 漢宇國際文化。	