

課程名稱：	中文名稱：醫起玩運動		
	英文名稱：Therapeutic Exercise		
課年 級：	二上、二下		學分總數：2
課程屬性：	實作(實驗)及探索體驗		
議題融入：	科技、資訊、安全		
師資來源：	校內單科		
課綱核心 素養：	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決,		
	B 溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養,		
	C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作,		
學生圖 像：	表達力 (Expression), 公民力 (Democracy), 生活力 (Viability),		
學習目 標：	1. 能了解人體肌肉與骨骼的構造。 2. 具備運動生理學基礎概念。 3. 具備肌力訓練概念及實務操作能力。 4. 能了解自己身體狀況，為自己設計適合的運動課表。		
教學大 綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程介紹	介紹課程規劃與進度、學期評分標準、介紹學校重量訓練室器材
	二	玩人體 1	人體解剖學(骨骼)
	三	玩人體 2	人體解剖學(肌肉)
	四	國民體適能檢測	國民體適能檢測、高齡者功能性體適能檢測
	五	運動專項檢測	運動專項檢測、FMS 功能性檢測
	六	運動熱身	靜態、動態熱身、運動專項熱身
	七	運動能量系統	磷酸肌酸系統介紹、乳酸系統介紹、有氧系統介紹
	八	肌力訓練週期	介紹肌耐力、肌肥大、最大肌力、爆發力訓練、肌力訓練週期化課表安排
	九	肌力訓練實務	介紹及操作蹲舉、分腿蹲、Calf Raise 系列動作
	十	肌力訓練實務	介紹及操作硬舉、Leg Curl 系列動作
	十一	肌力訓練實務	介紹及操作肩推、Triceps Extension、系列動作
	十二	肌力訓練實務	介紹及操作引體向上、Hammer Curl、Lat pull-down、Shrugs、Upright Row 系列動作
	十三	肌力訓練實務	介紹及操作槓鈴、啞鈴握推系列動作
	十四	肌力訓練實務	介紹及操作坐姿划船、Bent Row、Prone Fly 系列動作
	十五	核心訓練實務	介紹及操作棒式、測棒式、Back Extension 系列動作
	十六	術科總複習	術科考試動作演練(動作示範及講述)
	十七	核心訓練實務	介紹及操作棒式、測棒式、Back Extension 系列動作
	十八	期末測驗	術科測驗(動作示範及講述)

學習評 量：	上課表現(40%)、紙筆測驗(30%)、術科操作(30%)
-----------	-------------------------------
