

臺北市立大學 106 學年第 1 學期 休閒運動管理學系
課程綱要

科目名稱：田徑(體能訓練)		教師：張鼎乾		班別：休管一	
課程目標：學會學習各項田徑運動技能及體能訓練知識，並能應用於體育教學及休閒生活中。					
課程與系核心能力對應(請參考右列對應等級)：			課程內容對應等級		
4 休閒運動管理專業能力					
4 溝通與協調能力			培養此能力，達成基礎認知		1
5 休閒運動指導能力			培養此能力，達成一般認知		2
			培養此能力，達成進階認知		3
			培養此能力，達成專業認知		4
			培養此能力，達成專業認知並能完全靈活運用		5
週次	課程大綱		週次	課程大綱	
1	柔軟度訓練及跑步動作練習		10	期中測驗	
2	柔軟度訓練及跑步動作練習		11	全身爆發力訓練 (Plyometrics)	
3	短跑動作練習及耐力訓練		12	全身爆發力訓練 (Plyometrics)	
4	短跑動作練習及耐力訓練		13	重量訓練及反覆跑步練習	
5	短跑動作練習及徒手重量訓練		14	重量訓練及反覆跑步練習	
6	短跑動作練習及徒手重量訓練		15	中距離跑及間歇訓練	
7	反覆跑步練習及基本體能訓練		16	中距離跑及間歇訓練	
8	反覆跑步練習及基本體能訓練		17	中距離跑及反覆訓練	
9	全身爆發力訓練 (Plyometrics)		18	期末測驗	
上課用書：		無			
參考用書：		無			
評分標準：		學習認知與出席各佔 50%			
評量方式：		學習精神、態度、技巧熟悉度與出席			
教學方式：		團體與個別、因材施教			
備註：					