

東南科技大學高等教育深耕計畫第一部分主冊：以深坑為基地向世界招手

活動成果表

執行方案：A1-1-3跨領域創業課程

課程名稱：跨-拳擊有氧 I / II / III

授課教師：陳士文

日期：109-2 學期每周三

時間：第 2~4 節

開課單位：休閒事業管理系

課程地點：中正 503 教室

修課人數：41/42/41

管考單位：教務處課務組

對應項目

項目 勾選	中程校務發展	高教四大面向	
		落實教學創新 及提升教學品質	高教四大面向
V	學生第一 教學至上	落實教學創新 及提升教學品質	A 推動創新教學 優化學習成效
	產業鏈結 學用合一	發展學校特色	B 全生涯啟動 強化產學接軌
	提升效能 永續發展	提升高教公共性	C 強化教學支持系統 與高教公共性
	關懷社會 放眼國際	善盡社會責任	D 實踐社會責任 培育利他公民

活動簡述：

以實際健身產業中，運動健身教練目前正夯的課程之一，讓外系學生進行體驗，以期讓學生藉由實際操作後，更能理解產業的發展與現況。

具體成效：

學生結訓時的反應通常都很滿意課程安排與設計，希望能再延長週數，因為藉由跟老師與同學之間的互動，能得到許多壓力釋放的機會。

活動照片



照片 1 說明：核心運動-深蹲



照片 2 說明：筋膜放鬆-伸展運動



照片 3 說明：上鉤拳-分解動作 2 收拳



照片 4 說明：右鉤拳-教練與學員對練



照片 5 說明：右鉤拳-教練拳靶位置教學



照片 6 說明：上鉤拳-分解動作 2 收拳