朝陽科技大學 099學年度第2學期教學大綱
Weight Training 重量訓練

當期課號	0388	Course Number	0388
授課教師	張維志	Instructor	CHANG,WEI CHIH
中文課名	重量訓練	Course Name	Weight Training
開課單位	校訂選修(日間部)	Department	
修習別	選修	Required/Elective	Elective
學分數	1	Credits	1
課程目標	1.透過實際操作了解重量訓練 2.透過重量訓練的實際操作來了解實作的問題及難度 3.介紹重量訓練的操作方法與動作	Objectives	1.By actual operation understanding weight training 2. By the weight training's actual operation understood really does question and difficulty 3. Introduces the weight training the operating procedure and the movement
教材	上課講義及影片	Teaching Materials	Handouts and Videos
成績評量方式	1. 課堂參與: 30%; 2. 期中考試: 30%; 3. 期末報告: 40%。	Grading	1. Attendance and participation: 30%; 2. Midterm Examination: 30%; 3. Final report: 40%.
教師網頁			
教學內容	1.透過實際操作了解重量訓練 2.透過重量訓練的實際操作來了解實作的問題及難度 3.介紹重量訓練的操作方法與動作	Syllabus	1. By actual operation understanding weight training 2. By the weight training's actual operation understood really does question and difficulty 3. Introduces the weight training the operating procedure and the movement

尊重智慧財產權，請勿非法影印。