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	0389	Course Number	0389
授課教師	麥雅惠	Instructor	MAI,YA HUI
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	1.教師體適能指導手冊，教育部，國立台灣 師範大學學校體育研究與發展中心主編 2. 期刊論文文獻	Teaching Materials	Journal articles
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.瞭解體適能管理的理論。 2.熟悉體適能評估的技術。 3.強調體適能管理的專業倫理與工作態度 4.強化學生應用理論於體適能管理與評估的能力。 5.透過分組演練，強化學生講解體適能評估結果的能力。	Syllabus	1.To understand the theory of fitness management. 2.To be familiar with the essential skills of fitness assessment. 3.To emphasize the ethics of fitness management and professional attitude. 4.To enhance students' abilities of applying theories in fitness management and assessment. 5.To enhance students' abilities of interpretation for the fitness assessment reports through group presentation.

尊重智慧財產權，請勿非法影印。