朝陽科技大學
102學年度第2學期教學大綱

當期課號	0231	中文科名	重量訓練
授課教師	張婷翔	開課單位	通識教育中心
學分數	1 修課時數 2	開課班級	日間部四年制0年級 A班
修習別	校訂必修(選項體育課群)		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力。		✔			
終身運動習慣養成能力。		✔			
團隊合作與溝通互動能力。		✔			

本課程培養學生下列知識：

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

1.教導學生瞭解重量訓練與理論
2.教導學生各種重量訓練技術訓練
3.透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮運動精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能
4.透過本課程讓學生享受重量訓練的樂趣，以培養運動強身之能力，養成終身規律運動的好習慣

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

每週授課主題

第01週：課程目的、進度與評分方式
第02週：體適能介紹與說明
第03週：伸展與柔軟度的指導與注意事項
第04週：肌力與肌耐力訓練的的指導注意事項
第05週：重量訓練器材實際操作
第06週：心肺耐力的訓練與檢測
第07週：重量訓練器材實際操作
第08週：期中考(實際操作)
第09週：期中考(筆試)
第10週：體適能運動處方的規劃
第11週：重量訓練器材實際操作
第12週：平衡、敏捷度訓練的的指導注意事項
第13週：重量訓練器材實際操作
第14週：重量訓練器材實際操作
第15週：個案探討
第16週：重量訓練器材實際操作
第17週：期末考(實際操作)
第18週：期末考(筆試)

成績及評量方式

期中考：20%
期末考：20%
學習態度：20%
平時作業及出席：40%

證照、國家考試及競賽關係

■台灣YMCA國際體適能認證中心-健康體適能生活原則
■中華民國健力協會-C級教練証

主要教材

1. 書名：教師體適能指導手冊 作者：方進隆 出版社：教育部 (教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：http://www.cyut.edu.tw/~thchang/
E-Mail： thchang@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:5203、3058

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。