

朝陽科技大學
103學年度第1學期教學大綱

當期課號	0167	中文科名	肌力適能訓練
授課教師	張維志	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 0班		
修習別	校訂必修(涵養課群)		
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：

透過本課程教導學生瞭解重量訓練，並教導學生進行體能與技術的訓練，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受重量訓練的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣

- 1.教導學生瞭解重量訓練集體適能理論
- 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，以發揮自助人的教育功能
- 4.透過本課程讓學生享受重量訓練及體適能的樂趣，以培養運動強身之能力，養成終身規律運動的好習慣

Understands the weight training by this curriculum instruct pupils, and the instruct pupils carry on the physical ability and the technical training, so as to stimulates the student the self-potential, strengthens the movement moral outlook, the display team spirit, establishes personality of special characteristic the mutual cooperation, lets the student enjoy the weight training the pleasure, raises ability of the leisure movement, forms lifelong the rule movement good habit

每週授課主題

- 第01週：課程介紹,課程目的、進度與評分方式
- 第02週：體適能簡介與說明
- 第03週：體適能課程講解
- 第04週：運動處方開立訓練
- 第05週：平衡、敏捷度訓練,平衡、敏捷度訓練的的指導注意事項
- 第06週：重訓課程介紹:器材基本介紹
- 第07週：健身運動訓練、重量器材介紹與使用
- 第08週：實際操作重量器材
- 第09週：期中考
- 第10週：運動營養補充
- 第11週：實際操作重量器材肌力與肌耐力訓練
- 第12週：肌力與肌耐力訓練的的指導注意事項
- 第13週：柔軟度訓練,伸展與柔軟度的指導與注意事項 柔軟度的訓練與檢測
- 第14週：體適能重訓個案探討
- 第15週：實際操作重量器材
- 第16週：實際操作重量器材
- 第17週：體適能重訓個案探討
- 第18週：期末考

成績及評量方式

- 出缺席：30%
- 期中考：35%
- 期末考：35%

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

主要教材

1. 書名：現代重量訓練 作者：蔡清順 出版社：蔡清順(教科書)
2. 書名：重量訓練在運用之研究 作者：郭慎 出版社：郭慎(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/~judo0923869893/>

E-Mail： judo0923869893@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。