

**朝陽科技大學**  
**103學年度第1學期教學大綱**

當期課號	0231	中文科名	重量訓練
授課教師	楊欽城	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(運動與健康(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**

- 平時作業及出席：40%
- 期中考：20%
- 期末考：20%
- 學習態度：20%

**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 作者：體適能 出版社：指導手冊 (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/~yccheng/>

E-Mail：[yccheng@cyut.edu.tw](mailto:yccheng@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期一,第5~6節,地點:S-201;

星期四,第3~4節,地點:S-201;

分機:3066、3066、5202

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。