朝陽科技大學
108學年度第1學期教學大綱

當期課號	0152			中文科名	重量訓練
授課教師	曹榮鑣			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：課程介紹說明：阻力訓練的類別
第02週：基礎解剖概念：關節與肌肉的關係
第03週：重量訓練的基本概念：安全的原則、姿勢安全性、裝備、呼吸原則、護槓原則
第04週：機械式重量訓練器材介紹與使用原則
第05週：下肢動作練習：下蹲 、弓箭步、羅馬式硬舉、早安動作
第06週：下肢動作練習：前跨弓箭步、 硬舉、舉踵
第07週：上肢動作練習：胸推、俯姿划船 、坐姿頸前推、高拉、手肘屈曲
第08週：上肢動作練習：上/下斜板胸推、側平舉、法式推舉、俯姿側平舉
第09週：期中考
第10週：全身性動作訓練：單手啞鈴抓舉
第11週：全身性動作訓練：肩推舉
第12週：全身性動作訓練複習
第13週：腹背肌核心肌群訓練
第14週：不同訓練法介紹
第15週：重量訓練的飲食與營養
第16週：設計訓練週期
第17週：總複習
第18週：期末考

成績及評量方式

平時成績(含出席率、上課表現/態度與互動)：40%
期中考試：30%
期末考試：30%

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.Exercise technique manual for resistance training (3rd)/NSCANational Strength and Conditioning Association HUMAN KINETICS(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/~tjp1984/
E-Mail： tjp1984@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。