朝陽科技大學
108學年度第2學期教學大綱

當期課號	0129			中文科名	重量訓練
授課教師	林晉德			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：課程簡介、進度說明
第02週：重訓教室器材介紹及操作
第03週：重訓教室器材介紹及操作
第04週：基礎解剖學
第05週：基礎解剖學
第06週：基礎運動生理學
第07週：基礎運動生理學
第08週：基礎運動傷害
第09週：期中考
第10週：肌力訓練原理與操作
第11週：肌力訓練原理與操作
第12週：肌力訓練原理與操作
第13週：肌力訓練原理與操作
第14週：基礎營養學
第15週：功能性動作訓練原理與操作
第16週：功能性動作訓練原理與操作
第17週：教學個案探討(業界專家協同)
第18週：期末考

成績及評量方式

學習態度與出席：60%
期中考：20%
期末考：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.體適能：理論與實踐 重量訓練指導方針AFAAAFAA(教科書)
2.IHFI CPT COURSEIHFIIHFI(教科書)
3.麥克波羅伊功能性訓練聖經Michael Boyle城邦文化事業股份有限公司(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://phy.cyut.edu.tw/p/404-1014-16534.php?Lang=zh-tw
E-Mail： CTLin@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:3053、3053

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。