朝陽科技大學
110學年度第1學期教學大綱

當期課號	0259			中文科名	重量訓練理論與實務
授課教師	姚凱薰			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 5班
修習別	校訂選修				
類別	一般課程				

本課程培養學生下列知識：

透過該課程讓學生認識健身房運動與重量訓練，藉此培養運動強健身體之能力，並發揮運動精神，建立互助合作之觀念。

1.教導學生瞭解健身運動與理論
2.教導學生瞭解重量訓練器材選擇與操作
3.強化學生示範並講解健身器材的能力

Students can learn about gym sports and weight training by this class. Developing the ability of physical fitness, displaying the spirit of sports, and establishing the concept of mutual assistance and cooperation.

每週授課主題

第01週：課程簡介、進度說明
第02週：健身房各類運動器材及型態介紹
第03週：身體組成測量及各類身體數據分析
第04週：基礎解剖學、肌動學、運動生理學
第05週：基礎解剖學、肌動學、運動生理學
第06週：重訓教室器材介紹
第07週：重訓教室器材介紹
第08週：伸展與柔軟度之重要性與操作
第09週：期中考(筆試)
第10週：運動營養學及時下熱門飲食法
第11週：核心肌群之重要性介紹
第12週：核心肌群訓練
第13週：功能性訓練原理與動作操作
第14週：功能性訓練原理與動作操作
第15週：重量訓練器材實際操作
第16週：重量訓練器材實際操作
第17週：期末考(實際操作及講解)
第18週：期末考(實際操作及講解)

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

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

1.Personal Training ManualAmerican Council on ExerciseAmerican Council on Exercise(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/~cashin333/
E-Mail： cashin333@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。