

朝陽科技大學  
112學年度第1學期教學大綱

當期課號	0253	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 5班
修習別	校訂選修		
類別	網路授課		

#### 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：本學期課程說明
- 第02週：重量訓練器材介紹及操作
- 第03週：身體質數測量
- 第04週：身體質數測量數值說明
- 第05週：重量訓練介紹
- 第06週：體適能及重量訓練的意義1
- 第07週：運動生理學1
- 第08週：運動生理學2
- 第09週：肌力訓練概念與活動面
- 第10週：動態熱身1
- 第11週：動態熱身2
- 第12週：動態熱身實務演練1
- 第13週：動態熱身實務演練2
- 第14週：動態熱身實務演練3
- 第15週：動態熱身實務演練4
- 第16週：運動保健及體適能產業分析
- 第17週：期末測驗
- 第18週：綜合討論

#### 成績及評量方式

- 出席及參與度：60%
- 作業：20%
- 期末測驗：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.(數位學習平台)
- 2.(自製教材)

#### 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/~CTLin/  
E-Mail：CTLin@cyut.edu.tw  
Office Hour：  
星期三,第5~6節,地點:A-301;  
星期五,第5~6節,地點:A-301;  
分機:3055、3121

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。