

朝陽科技大學  
112學年度第2學期教學大綱

當期課號	0274	中文科名	重量訓練理論與實務
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	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：肌力與肌耐力訓練原則
- 第03週：肌力與肌耐力訓練原則
- 第04週：肌力與肌耐力訓練原則
- 第05週：運動生理與營養
- 第06週：運動生理與營養
- 第07週：運動解剖學
- 第08週：體適能課程銷售實務
- 第09週：重量訓練常見運動傷害
- 第10週：重量訓練常見運動傷害
- 第11週：面對面教學法
- 第12週：正確中心姿勢
- 第13週：上半身徒手肌力訓練操作
- 第14週：下半身徒手肌力訓練操作
- 第15週：6分鐘教學法訓練
- 第16週：6分鐘教學法訓練及考核
- 第17週：6分鐘教學法訓練及考核
- 第18週：綜合討論

#### 成績及評量方式

教學法考核：20%  
期末考：20%  
出席及上課表現：60%

#### 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.體適能健身C級指導手冊中華民國健身運動協會中華民國健身運動協會(教科書)
- 2.HFPA科學健身運動指導手冊中華民國健身運動協會中華民國健身運動協會(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/~CTLin/>  
E-Mail：CTLin@cyut.edu.tw  
Office Hour：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。