



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級: 四休運三A

授課老師: 陳克豪

學分數:2

課程大綱:

本課程旨在提供學生理論與實務兼具的重量訓練指導技能，涵蓋基礎的重量訓練理論、動作技術、訓練計劃設計、風險管理及安全指導，讓學生具備重量訓練指導員的專業知識與能力。

outline:

This course aims to provide students with a comprehensive understanding of both the theory and practical skills required for effective weight training instruction. Topics include foundational weight training principles, movement techniques, program design for various populations, risk management, and safety guidelines, ensuring students are equipped with professional knowledge and competency as weight training instructors.

教學型態:

課堂教學

成績考核方式:

平時成績:20%

期中考:30%

期末考:30%

其它:出缺勤20%%

本科目教學目標:

參考書目:



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.08~9.15	課程介紹&分組	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	9.15~9.22	健康體適能&肌力與體能訓練	
第3週	9.22~9.29	人體各大肌群之自身體重訓練-上肢	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	9.29~10.06	人體各大肌群之自身體重訓練-下肢	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.06~10.13	人體各大肌群之自身體重訓練-軀幹核心	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.13~10.20	人體各大肌群之器材訓練-彈力帶	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.20~10.27	人體各大肌群之器材訓練-抗力球	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.27~11.03	人體各大肌群之器材訓練-啞鈴	30日校課程委員會
第9週	11.03~11.10	期中考	3~9日期中考試
第10週	11.10~11.17	人體七大基礎肌力訓練動作-背蹲舉	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.17~11.24	人體七大基礎肌力訓練動作-羅馬尼亞式硬舉	
第12週	11.24~12.01	人體七大基礎肌力訓練動作-握推	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	12.01~12.08	人體七大基礎肌力訓練動作-軍式推舉	
第14週	12.08~12.15	人體七大基礎肌力訓練動作-站姿划船	12日申請停修課程截止日
第15週	12.15~12.22	人體七大基礎肌力訓練動作-引體向上	
第16週	12.22~12.29	人體七大基礎肌力訓練動作-核心抗伸旋	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	12.29~1.05	肌力訓練動作實務	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.05~1.12	期末考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿