

【重量訓練-課程綱要暨教學進度】

班級：重量訓練

授課教師：周宜辰

上課場地：重量訓練室

E-mail：a0925701007 @yahoo. com. tw

※課程簡介：

肌力與肌耐力的強弱對日常生活工作與活動有很大的影響，因為一個人有結實的肌肉和良好的肌力與肌耐力，對於所從事工作會有更好的效率，亦可帶給人充滿活力的感覺，更重要的是對於想要減肥的人，重量訓練更可帶來意想不到的效果，它可雕塑完美的人體曲線，提升基礎代謝率，在運動後仍然維持較高的代謝，進而達到減肥的功效，所以重量訓練對促進健康體適能有相當高的重要性。

※教學目標：

1. 瞭解重量訓練理論與實作。
2. 透過重量訓練之操作獲得肌力良好發展。
3. 養成規律運動的習慣。

※課程綱要暨教學進度：

週次	課程內容	備註
1	課程介紹，重量訓練理論講解	
2	重量訓練器材簡介與實際操作	
3	檢測	
4	最大肌力檢測	
5	肌力訓練方法與實際操作(上肢)	
6	肌力訓練方法與實際操作(下肢)	
7	循環訓練方法介紹與實際操作	
8	循環訓練實際操作	
9	循環訓練實際操作	
10	循環訓練實際操作+腹部肌群操作與練習	
11	循環訓練實際操作+背部肌群操作與練習	
12	循環訓練實際操作+增強式練習	
13	循環訓練實際操作+增強式練習	
14	循環訓練實際操作+增強式練習	
15	檢測	
16	最大肌力檢測	
17	期末考	
18	補考	

※評量方法：

1. 課堂出席、學習態度及課堂參與心得報告---40%
2. 課後複習 30%
3. 期末測驗 30%

※注意事項：

1. 請準時出席，若有請假須附請假證明(請於課前先 mail 或請人告知老師)。
2. 若上課有身體不適、生病等特殊情形，務必在課前告知老師。
3. 課堂期間若有任何問題請即時向老師反應。
4. 上課請務必穿著運動服裝、**運動鞋**，攜帶水和毛巾及課後更換服裝。
5. 缺席 1 次扣 5 分、遲到 1 次扣 2 分、無故缺席 3 次請小心。