



課 綱 Course Outline
通識教育中心學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	體育(三)_阻力訓練				
英文課程名稱 Course Name in English	physical education of Resistance Training				
科目代碼 Course Code	YY_13100	班 別 Degree	學士班 Bachelor' s		
修別 Type	必修 Required	學分數 Credit(s)	1.0	時 數 Hour(s)	2.0
先修課程 Prerequisite	無				
課程目標 Course Objectives					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識骨骼肌肉系統的動作原理與動作分析 2. 學會使用校內現有阻力訓練器材與超過50項訓練動作 3. 懂得阻力訓練基本原理與計畫元素、進一步能夠自我訓練 4. 搭配飲食與恢復之安排，提升生理組成與功能之訓練效果 					
(校)教育目標 Objectives of General Education					
1	在地關懷與全球視野 Develop domestic and global perspectives				
2	人文素養與科學知識 Achieve humanistic values and scientific literacy				
3	全人健康與永續創新 Holistic Wellness and Sustainable Innovation				
(校)核心能力 Learning Outcomes				課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes	
A	自主學習與創新思考 Autonomous Learning and Creative Thinking				●
B	康健身心 Physical Fitness and Mental Balance				●
C	互動、溝通與解決問題 Interactive Communication and Problem Solving				○
D	情藝美感 Artistic Feeling and Aesthetic Perception				

E	文化素養與尊重差異 Cultural Literacy and Respect for Differences	○
F	在地關懷與公民責任 Local Commitment and Civic Responsibility	
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated		
課程大綱 Course Outline		
1.	骨骼、肌肉與關節之解剖學基礎與關節動作分析簡介	
2.	阻力訓練基本原理與訓練動作教學	
3.	訓練計畫擬定與營養學基礎理	
資源需求評估（師資專長之聘任、儀器設備的配合．．．等） Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)		
各種阻力訓練器材與適當場地、演講教學之教		
課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods		
講解、示範、操作演練		
其他 Miscellaneous		