



課 綱 Course Outline

體育與運動科學系學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	阻力訓練				
英文課程名稱 Course Name in English	Resistance Training				
科目代碼 Course Code	PE__32560	班 別 Degree	學士班 Bachelor' s		
修別 Type	學程 Program	學分數 Credit(s)	1.0	時 數 Hour(s)	2.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
課程目標：透過系統性的講解使學生認識當今國際阻力訓練權威組織NSCA的完整阻力訓練觀念。 課程描述：講述人體功能解剖學做基礎，再介紹阻力訓練科學原理及使用的各式訓練方法和器材設備，並輔以實作操練技術。以期奠定正確的阻力訓練基礎觀念。					
系教育目標 Dept.' s Education Objectives					
1	培養兼具人文與科學素養的優質體育師資。 To cultivate high-quality physical education teachers with both humanistic and scientific literacy.				
2	培養專業化之運動科研人才。 To cultivate specialized professionals in sports science research.				
3	培養運動與健康促進之專業人才。 To cultivate professionals in sports and health promotion.				
系專業能力 Basic Learning Outcomes				課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.' s Education Objectives	
A	具備體育教學的專業知識與能力。 To possess professional knowledge and competencies in physical education teaching.				
B	具備運動技能示範與指導的專業知識與能力。 To possess professional knowledge and competencies in demonstrating and instructing sports skills.				
C	具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。 To possess professional knowledge in health-related physical fitness, exercise prescription, and sports injury management.				

D	具備運動科學研究的理論知識。 To possess theoretical knowledge in sports science research.	
E	具備專項運動訓練的知識與實務經驗。 To possess knowledge and practical experience in specialized sports training.	
F	具備體育行政與運動管理的能力。 To possess competencies in physical education administration and sports management.	
G	具備休閒運動規劃與行銷的能力。 To possess competencies in recreational sports planning and marketing.	

圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated

課程大綱 Course Outline

課程介紹

單元一 功能解剖學I：肌肉系統、骨骼系統、筋膜系統

單元一 功能解剖學II：動作與肌肉、骨骼對應關係

單元二 阻力訓練技術原理I

單元二 阻力訓練技術原理II

單元四 阻力訓練器材與設備介紹

單元五 自體重量訓練法

單元六 器械訓練法I

單元六 器械訓練法II

單元七 自由重量訓練法

單元八 奧林匹克舉重法

單元九 阻力訓練計畫設計

單元十 彈力帶/繩、抗力球訓練法

單元十一 健力三項訓練法

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.)

具備美國NSCA CSCS證照教師；需要使用學校重量訓練室及特殊阻力訓練器材。

課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods

學生有解剖生理基礎、運動生理基礎尤佳。

1. 平時成績5%（課堂表現）
2. 期中評量35 %（以互評單調整）
3. 期末評量35 %
4. 作業成績20%（書面報告，以互評單調整）
5. 其他5%（出缺席）

其他 Miscellaneous