Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

②国玄東華大學

課 網 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		PE32560	班 別 學士班 Degree Bachelor's					
修別 Type		學程 Program	學分數 Credit(s)	1.0	時 數 Hour(s)	2. 0		
1	多課程 requisite	運動生理學						
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。								
条教育目標 Dept.'s Education Objectives								
1	To cultivate hig	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
2	培養專業化之運動 To cultivate spe	神科研人才。 ecialized 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.					•		
В	To possess profe	運動技能示範與指導的專業知識與能力。 ossess professional knowledge and competencies in nstrating and instructing sports skills. ■				•		
С	To possess profe	運動處方及運動傷害處置 essional knowledge in se prescription, and s	health-relat	ed physical		•		

D 具備導動科學研究的理論如識。 To possess knowledge and practical experience in specialized sports training. 具備専項運動制体的知識與實務經驗。 To possess knowledge and practical experience in specialized sports training. 具備使育運動制体的知識與實務經驗。 To possess competencies in physical education administration and sports management. 具備体局運動規劃與行銹的能力。 To possess competencies in recreational sports planning and marketing. 國示說明Illustration:● 高度相關 Highly correlated ○中度相關 Moderately correlated							
E To possess knowledge and practical experience in specialized sports training. 具情體育行政與運動管理的能力。 F To possess competencies in physical education administration and sports management. 具情保閒可知規則與行銷的能力。 G 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	D		0				
F To possess competencies in physical education administration and sports management. 具備体間運動規劃與行銷的能力。 To possess competencies in recreational sports planning and marketing. 圖示說明IIIustration: ● 高度相關 Highly correlated ○中度相關 Moderately correlated	Е	具備專項運動訓練的知識與實務經驗。 To possess knowledge and practical experience in specialized					
G To possess competencies in recreational sports planning and marketing. 圖示説明Illustration:● 高度相關 Highly correlated ①中度相關 Moderately correlated	F	To possess competencies in physical education administration	0				
課程大網 Course Outline 課程介紹 單元一 功能解剖學[]: 肌肉系統、骨骼系統、筋膜系統 單元一 功能解剖學[] 動作與肌肉、骨骼對應關係 單元二 阻力訓練技術原理[] 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[] 單元六 器械訓練法[] 單元六 B相重量訓練法 單元六 B表述訓練法[] 單元十 但由重量訓練法 單元十 個力訓練計畫設計 單元十 個力等總、抗力球訓練法 單元十 個力等總、抗力球訓練法 單元十 個力等總、抗力球訓練法 單元十 個力等總、抗力球訓練法 單元十 學力帶/總、抗力球訓練法 毫據需求評估 (飾資專長之聘任、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 %(以互評單調整) 3. 期末評量35 %(以互評單調整) 4. 作業成績20%(書面報告,以互評單調整) 5. 其他5%(出納席)	G	To possess competencies in recreational sports planning and	0				
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 阻力訓練技術原理II 單元四 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II 單元六 器械訓練法II 單元六 魯由重量訓練法 單元六 內與林匹克舉重法 單元九 但力訓練計畫設計 單元十 俾力帶/絕、抗力球訓練法 單元九 阻力訓練計畫設計 單元十 健力三項訓練法 展sources 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%(以互評單調整) 4. 作業成績20%(書面報告,以互評單調整) 5. 其他5%(出缺席)	圖方	r說明Illustration :● 高度相關 Highly correlated ○中度相關 Moder	ately correlated				
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I單元六 器械訓練法II單元十 自由重量訓練法單元六,器械訓練法II單元十 自由重量訓練法單元八,與林匹克舉重法單元人,與林匹克舉重法單元十 理力帶/總、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)		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					
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)	軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍軍	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 奥林匹克舉重法 單元九 阻力訓練計畫設計 單元十 彈力帶/繩、抗力球訓練法					
課程要求和教學方式之建議			quipment, etc.)				
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)	具色	睛美國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。					
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)							
	1. 2. 3. 4.	生有解剖生理基礎、運動生理基礎尤佳。 平時成績5% (課堂表現) 期中評量35 %(以互評單調整) 期末評量35 % 作業成績20% (書面報告,以互評單調整)					
m13cc11dhcod3							
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		MISCELIANEOUS					