



課 綱 Course Outline

體育中心學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	體育(四)_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_49600	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					
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	<input type="radio"/>
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		
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		