

國立東華大學 112 學年度第 2 學期課程計劃進度表

(updated on 02/19)

科目名稱：阻力訓練 (PE_32560)		班級：體三		學生人數：29 人	
任課教師：林嘉志(cclin@gms.ndhu.edu.tw) 教室：教 C142 或重訓室 時間：(二) 13:10-15:00					
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。					
教學內容	週次	日期	預定進度		附註
	1	02/20	授課介紹		
	2	02/27	單元 1 功能解剖學 I：肌肉系統、骨骼系統、筋膜系統		
	3	03/05	單元 1 功能解剖學 II：動作與肌肉、骨骼對應關係		
	4	03/12	單元 2-1 阻力訓練技術原理 I：基本技術、護槓技術		
	5	03/19	單元 2-1 阻力訓練技術原理 II：動作技術		
	6	03/26	單元 2-1 阻力訓練技術原理 III：常見錯誤動作		
	7	04/02	單元 2-2 器械訓練法 I		重訓室
	8	04/09	單元 2-2 器械訓練法 II		重訓室
	9	04/16	期中評量：分組討論與報告		
	10	04/23	單元 2-3 自由重量訓練法		重訓室
	11	04/30	單元 2-4 奧林匹克舉重法		重訓室
	12	05/07	單元 3 阻力訓練計畫設計		
	13	05/14	單元 4-1 自體重量訓練法		重訓室
	14	05/21	單元 4-2 彈力帶/繩、抗力球訓練法		重訓室
	15	05/28	術科評量		重訓室
	16	06/04	期末評量：選擇題 60%閉書考，簡答 40%開書考		
17	06/11	綜合檢討			
評量方法與標準	1. 平時成績 15% (課堂表現) 2. 期中評量 40 % (以互評單調整) 3. 期末評量 40 % (術科 60%+學科 40%) 4. 重訓室 5% (出缺席)		注意事項： 1. 修課同學務必加入臉書專屬社團 https://www.facebook.com/groups/374834862169963 2. 課堂表現優良(+0.5/次)。 3. 無故曠課而點名不到 3 次者，扣考期中或期末評量(分開計算)。遲到 3 次算一次曠課。病假、事假、公假以證明文件為憑。考試假從校規規定。 4. 務必穿著體育服裝和運動鞋到課，違者請回宿舍穿好再來。 5. 若學科課程，上課前後都會有測驗，列入出缺席和課堂參與成績。 6. 前三名於下一學期頒獎。		
參考資料	1. 自編課堂講義資料。 2. 阻力訓練，2019。Exercise Technique Manual for Resistance Training, 3 rd 。NSCA 2016, Human Kinetics。				