

# 【重量訓練】

## ※課程簡介：

肌力與肌耐力的強弱對日常生活工作與活動有很大的影響，因為一個人有結實的肌肉和良好的肌力與肌耐力，對於所從事工作會有更好的效率，亦可帶給人充滿活力的感覺，更重要的是對於想要減肥的人，重量訓練更可帶來意想不到的效果，它可雕塑完美的人體曲線，提升基礎代謝率，在運動後仍然維持較高的代謝，進而達到減肥的功效，所以重量訓練對促進健康體適能有相當高的重要性。

## ※教學目標：

1. 瞭解重量訓練理論與實作。
2. 透過重量訓練之操作獲得肌力良好發展。
3. 養成規律運動的習慣。

## ※課程綱要暨教學進度：

週次	課程內容	備註
1	課程介紹	
2	重量訓練器材簡介與操作	
3	體適能檢測+重量訓練實際操作	
4	硬舉、蹲舉、握推講解+重量訓練實際操作	
5	最大肌力檢測	
6	重量訓練基礎觀念+重量訓練實際操作	
7	重量訓練基礎觀念+重量訓練實際操作	
8	重量訓練益處在哪裡?重量訓練實際操作	
9	期中考(划船機)+重量訓練實際操作	
10	期中考(划船機)+重量訓練實際操作	
11	運動前後能量補給介紹+重量訓練實際操作	
12	運動後放鬆介紹+重量訓練實際操作	
13	科技運用+重量訓練實際操作	
14	重量訓練實際操作	
15	體適能檢測+重量訓練實際操作	
16	最大肌力檢測	
17	期末考(實際操作)	
18	補測	

## ※評量方法：

1. 課堂出席、學習態度---40%
2. 期中考 30%
3. 期末考 30%

## ※注意事項：

1. 請準時出席，若有請假須附請假證明(請於課前先 mail 或請人告知老師)。
2. 若上課有身體不適、生病等特殊情形，務必在課前告知老師。
3. 課堂期間若有任何問題請即時向老師反應。
4. 上課請務必穿著運動服裝、**運動鞋**，攜帶水和毛巾及課後更換服裝。
5. 缺席 1 次扣 5 分、事假扣 3 分、遲到 1 次扣 2 分、未帶毛巾扣 1 分、病假出示證明、無故缺席 3 次請小心。