

# 國立清華大學體育課程綱要

課程名稱：重量訓練

授課教師：邱晨然

授課時間：星期三

E-mail：ytchiu@mx.nthu.edu.tw

## 課程目標：

- 一、以徒手及器材之阻力訓練操作，來達到訓練肌肉、增進體能之效果。
- 二、瞭解阻力訓練的益處與預防運動傷害，藉由阻力訓練來提升日常生活品質。
- 三、做為其他運動項目之重要輔助運動，進而達到促進運動表現以及雕塑體態的功效。

## 課程進度：

週次	日期	授課內容
一		課程簡介與說明
二		重量訓練基礎理論
三		心肺耐力介紹
四		器材介紹(上肢)與實務操作
五		器材介紹(上肢)與實務操作
六		器材介紹(下肢)與實務操作
七		器材介紹(下肢)與實務操作
八		器材介紹(核心肌群)與實務操作
九		器材介紹(核心肌群)與實務操作
十		期中測驗
十一		槓、啞鈴介紹(上肢)與實務操作
十二		槓、啞鈴介紹(下肢)與實務操作
十三		槓、啞鈴介紹(核心肌群)與實務操作
十四		實務操作
十五		實務操作
十六		實務操作
十七		
十八		期末測驗

## 評量方式：

- 1.情意表現：出席勤惰及學習態度60%
- 2.技能測驗：期中測驗 20%及期末測驗 20%

## 課堂要求：

- 1.準時到課，不遲到早退。
- 2.穿著運動衣、褲、鞋，勿穿牛仔褲。
- 3.自備毛巾