

# 重量訓練教學大綱

教師：張祐華

Email：[yhchang@mx.nthu.edu.tw](mailto:yhchang@mx.nthu.edu.tw)

## 一、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。

## 二、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。

## 三、教學進度

週數	上課內容	備註
1	課程大綱說明；成績考核；熱身/伸展操之介紹與操作；器材介紹。	
2	動作肌群講解-胸大肌、闊背肌、肩部訓練及實務操作	
3	動作肌群講解-下肢肌群、肱三頭肌與肱二頭肌訓練及實務操作	
4	最大肌力檢測說明及實務操作與擬定運動處方	
5	最大肌力檢測及實務操作與擬定運動處方	
6	執行運動處方與記錄	
7	執行運動處方與記錄	
8	執行運動處方與記錄	
9	執行運動處方與記錄	
10	執行運動處方與記錄	
11	執行運動處方與記錄	
12	執行運動處方與記錄	
13	執行運動處方與記錄	
14	執行運動處方與記錄	
15	執行運動處方與記錄	
16	最大肌力檢測	
17	測驗-抽一個項目說明操作注意事項及操作與繳交運動處方記錄表	
18	補考	

## 四、學習評量

- 1.課堂出席 40%

2.運動處方紀錄表 40%

3.動作術科檢定（抽一個項目說明操作注意事項及操作） 20%

## 五、參考資料

肌力與體能訓練。總校閱林貴福。林貴福、朱貞儀譯者(2014)

肌力與體能訓練。總校閱林正常。蔡崇濱、林信甫、林政東、吳柏翰、鄭景峰、傅正思、戴堯種(2012)

基礎重量訓練。總校閱林貴福。朱貞儀、徐苑謙、田詠惠、李柏均譯者(2012)

肌力訓練解剖學。曾國維、黃健哲譯者(2015)。

## 六、注意事項

1.服裝-請著適當的運動服裝(運動服)即可；穿著運動鞋，勿穿拖鞋。

2.由於課程內容及上課方式，請準時出席，若因故未能準時或出席，請務必請假，及詢問同學上課內容，以免進度落後。