

國立清華大學教學大綱

【尊重智慧財產權，請使用合法教科書，不得非法影印！】

課程名稱	中文：重量訓練		必/選修	選選
	英文：Weight Training		課程類別	
開課單位	清華學院	體育室	開課學期 (上、下)	下
學分數	0		先修課程	無
課程時間	2 小時			
<p>課程目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習重量訓練相關知識 2. 學習規劃自我重量訓練處方 				
<p>課程內容：</p> <p>1 週:課程簡介</p> <p>2 週:介紹重量訓練基礎概念</p> <p>3 週:測量各項最大肌力</p> <p>4-7 週:介紹與操作重量訓練器材</p> <p>8-11 週:規劃與操作自我重量訓練處方</p> <p>12-15 週:介紹與操作自由重量、徒手重量訓練方式</p> <p>16-17 週:規劃與操作自我自由、徒手重量訓練處方</p> <p>18 週:期末考-選擇三種重量訓練器材介紹與教學</p>				
<p>課程方式：</p> <p>實務操作演練 80%、擬定訓練計畫 20%</p>				
<p>評量方式：</p> <p>出席率:50% (缺席三次者給予口頭警告)</p> <p>重量訓練運動處方規劃 30%</p> <p>自我表現:20%</p>				
<p>教科書：</p> <p>無</p>				