

清華大學重量訓練授課大綱

授課教師：李柏均

電子信箱：leepochun@gmail.com

上課時間：(略)

上課地點：(略)

教學目標：

- 1.瞭解重量訓練原理原則。
- 2.熟悉重量訓練動作操作技巧，掌握正確姿勢。
- 3.體驗各種重量訓練方式。
- 4.培養健身運動興趣，養成規律運動習慣。

教學方式：口頭講述、實際操作、分組練習、隨堂指導、問題討論。

評量方式：

- 1.平時成績 (35%)
- 2.期中測驗 (25%)
- 3.期末測驗 (25%)
- 4.筆試 (15%)

週次	日期	課程主要內容	備註
1		課程介紹	
2		重量訓練原理原則、熱身技巧、熟悉器材	
3		重量訓練目標設定、肌力量測 (I)、伸展技巧	
4		上身肌群訓練方法講解－實際操作	
5		下身肌群訓練方法講解－實際操作	
6		核心肌群訓練方法講解－實際操作	
7		重量訓練器材操作	
8		期中測驗 (上)	
9		期中測驗 (下)	
10		肌力量測 (II)、分組練習	
11		肌耐力訓練講解－實際操作	
12		金字塔式訓練講解－實際操作	
13		循環式訓練講解－實際操作	
14		增強式訓練講解－實際操作	
15		重量訓練器材操作	
16		期末測驗 (上)	
17		期末測驗 (下)	
18		筆試	

說明：

- 1.遲到每次扣平時成績總分 1 分，請假每次扣平時成績總分 2 分。
- 2.曠課每次扣總成績 5 分。缺課達總堂數 1/3 將直接扣考。
- 3.上課請穿著全套運動服裝。