

龍華科技大學

Lunghwa University of Science and Technology

課程簡介

COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	學院部 Daytime Session	系別 Dept.	各系 All Depts.	年制Program	四技 Four-year	開課年級 Target Students	一上一下 Freshman
科目編碼 Course Code	科目名稱 (中文) : Course Title (Chinese)		科目名稱 (英文) : Course Title (English)		學分數 Credit(s)	上課時數 Hour(s)	
CS21371_D	體育(一)-重量訓練與健身		Weight Training and Fitness ( I )		0	2	
中文概述	<p>本課程一學期十八週共36小時，以介紹重量訓練與健身為主要內容。學習正確重量訓練基本知識與動作，以提昇身體之健康，奠定日後體育活動之概念為主要目標。透過講解、示範、演練、綜合講評等實施方式，讓學生了解重量訓練在健康體能及運動表現上的重要性，並使學生學習到重量訓練的技巧及觀念之養成，並配合簡易器材，來達到全身肌肉訓練與健身的效果。</p>						
English Description	<p>Course Description There are total of 36 hours in 18 weeks in a semester for this course. This course will introduce weight training and bodybuilding. Main objectives of this course will be learning how to do bodybuilding accurately and the basic knowledge of bodybuilding in order to improve health as well as establish the concept of physical activities in the future. Lectures, demonstration, practice and comprehensive appraisal will be implemented during the course for the students to understand the importance of weight training in the case of health and fitness as well as sports performance. Students will also learn the skills of weight training and establish the right concepts. Simple bodybuilding equipments will also be used to achieve the goal of muscle training and bodybuilding.</p>						

[課程綱要表](#)

**表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表**

<b>系科名稱：</b> <u>通識教育中心</u>			
<b>科目名稱：</b> 重量訓練與健身			
<b>英文科目名稱：</b> Weight training and Fitness			
<b>學年、學期、學分數：</b>		第一學年、第一或第二學期、0 學分	
<b>先修科目或先備能力：</b>			
<b>教學目標：</b> 一、瞭解重量訓練與健身特性、價值。(K：28.13%) 二、熟悉重量訓練原理及熟練各項器械與自由重訓操作方法。(S：56.25%) 三、認識重量訓練對健康身體之重要性，而培養終身運動樂趣。(A：15.63%)			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程簡介與評量標準	1. 課程介紹與評量標準(A) 2. 身體解剖簡介(K)	2	
二、重量訓練理論	1. 重量訓練理論研討(K) 2. 器械與自由重訓動作簡介(K)	4	
三、各肌群訓練與正確動作簡介	1. 暖身與伸展操運動(s) 2. 腿與臀部訓練介紹(s) 3. 腰、背部訓練介紹(s) 4. 胸、肩部與手臂訓練介紹(s)	4	
四、期初肌力檢測	1. 腿與臀部(s) 2. 腰、背部(s) 3. 胸、肩部與手臂(s)	4	
五、綜合練習	1. 重複次數與重量的決定(處方)K 2. 選擇訓練項目(S) 3. 建立訓練計劃實例(A)	12	
六、期末肌力檢測	1. 腿與臀部(s) 2. 腰、背部(s) 3. 胸、肩部與手臂(s)	6	
※教學目標(歸納為三項):分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)各一項 ※單元主題：為各項知能之彙整 ※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能(表 A8 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現			

※三者之關係：教學目標>單元主題>內容綱要

※本課程將培養學生下列能力：

- 1.養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。
- 2.養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。
- 3.運用創意思考於實務技術之能力。

檢核項目	是否符合
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4.除了表 A6 所敘述的行業知能，是否有考慮到其他的知能，以成為一門完整學科.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

**填表說明：**

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 A8 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。