

臺北市立大學課程大綱

課程年度：109 學年第 1 學期

開課單位：運動藝術學系

授課教師：王家玄

中文課程名稱：肌力訓練（一）

英文課程名稱：Strength Training 1

修別：系選修

課程領域：藝術與美感 人文與文化思考 公民素養與社會探索 學 自然、生命與科技

學分數：2

每週上課時數：2 小時

先修科目：無 肌力訓練（一）

本課程與通識教育基本素養之關連性：（勾選，可單選、複選）

通識教育六大基本素養	勾選
公民涵養	V
自然生態	
藝術美學	V
資訊科技	
健康樂群	V
人文反思	

一、課程簡介（文字描述）

課程透過正確理論與實務操作基礎，指導學生對肌力訓練具備正確觀念，並實際運用在各組專項訓練中，以提升基本與專項體能肌力素質。

二、課程目標（條列式）

1. 重量訓練課程簡介
2. 認識各種重量訓練器材之功能
3. 了解重量訓練與體適能之關係
4. 藉由實際操作來增強體適能
5. 進而養成學生終身運動的習慣

三、課程進度或主題（週次進度及各周配合教材範圍）

週次	上課內容／主題	教材／參考書目閱讀範圍
第一週	課程介紹	
第二週	熱身與伸展運動方法介紹與實際操作	互動式討論與說明
第三週	重量訓練器材簡介與動作實際操作說明	互動式討論與說明
第四週	肌力與肌耐力訓練方法與實際操作	互動式討論與說明
第五週	不同專長項目肌力訓練方法與原則	互動式討論與說明
第六週	不同專長項目肌力訓練方法與原則	互動式討論與說明
第七週	胸部、背部肌群器械與徒手訓練、操作與分組練習（一）	互動式討論與說明

第八週	胸部、背部肌群器械與徒手訓練、操作與分組練習（一）	
第九週	期中考（不同肌群動作訓練實際操作）	
第十週	斜方肌群、三角肌、上臂肌群器械與徒手訓練、操作與分組練習（一）	
第十一週	斜方肌群、三角肌、上臂肌群器械與徒手訓練、操作與分組練習（一）	
第十二週	核心肌群器械與徒手訓練與操作（一）	
第十三週	核心肌群器械與徒手訓練與操作（一）	
第十四週	腿部器械與徒手訓練、操作與分組練習	
第十五週	腿部器械與徒手訓練、操作與分組練習	
第十六週	不同肌群綜合訓練、操作與分組練習（一）	
第十七週	不同肌群綜合訓練、操作與分組練習（一）	
第十八週	期末考（不同肌群動作訓練實際操作）	

四、學習評量方式（條列式）

學習評量方式為下列何者（請勾選■、註明所占總成績比重）：

編號	評量方式	內容	勾選
1.	紙筆評量	平時小考、期中考、期末考等	
2.	紙筆作業評定	各種作業、各種練習等	
3.	專題報告評量	蒐集資料、問題討論、組織、綜合整理、溝通（分組實務操作+報告）（期末）	40%
4.	檔案評量	蒐集製作學習歷程與結果等資料製成檔案等	
5.	實作評量	以分組實務操作（期中）	30%
6.	作品評定	對學生完成作品，依標準或參照作品進行評分評審等	
7.	見習參訪與實習評量	至各單位之實習表現、成果展、或參訪心得報告等	
8.	志工服務與參與研習評量	參加志工服務或參加研習活動等	
9.	會考及檢定評量	各類會考或檢定等	
10.	其他	參與度、出席情形、分組與合作學習等	30%

五、教材或參考書目（條列式）

1. 運動員肌力訓練—林政東著
2. 用自身體重鍛鍊—蔡杰 譯

六、其他

※上課規定須知：

1. 凡上課後十分內未到者，以曠課論；未出席本課程者，請自行辦理請假手續，存根聯需給老師銷假。

2. 課堂中請穿著運動服裝（特殊情形除外）。

※課堂中不得飲食、將手機，以尊重課堂中之禮儀。

※評量方式：平時出缺席30%、期中考（分組實務操作30%）、期末考（分組實務操作+報告40%）