

開南大學體育課程上課大綱

表一

科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
002010140, 01	體育二重量訓練	林政東	必修	一年級	0	2
	上課時間	星期四 6、7				
教學目標 與內容	<p>一、教學目標</p> <p>(一)重量訓練之正確認知，完整有系統的了解肌力訓練。</p> <p>(二)讓學生實地操作重量訓練動作，進行正確的動作。</p> <p>(三)讓學生喜愛重量訓練動作，使其成為日常的休閒運動。</p> <p>二、課程內容</p> <p>(一)重量訓練的意義與內容。</p> <p>(二)不同的重量訓練方法及其週期的安排。</p> <p>(三)上背部、下背部、上肢、下肢訓練動作的選擇與安全。</p>					
實施方法	<p>■講解法、■實作法、■討論法、■問答法</p>					
參考文獻	<p>參考文獻</p> <p>林政東。(2004)。運動員肌力訓練。台此師大書苑有限公司出版。</p> <p>林正常總校閱、蔡崇濱、林政東、劉立宇、吳忠芳等合譯 PERIODIZATION：Theory and Methodology of Training (Tudor O. Bompa)，中文名稱為運動訓練法。</p> <p>林正常總校閱、蔡崇濱、林信甫、林政東、吳柏翰、鄭景峰、傅正思、戴堯種等合譯 Essentials of strength training and conditioning, 2^{ed} (2004)，中文名稱為肌力與體能訓練。</p> <p>Fleck, S. J., & Kraemer W. J., (1997). Designing resistance training programs. 2nd ed., pp: 1~46. Human Kinetics Publishers: Champaign, IL., U. S. A.</p> <p>Zatsiorsky, Vladimir M., (1995). Basic Concept of Training Theory. Science and Practice of Strength Training, pp: 3~19. Human Kinetics Publishers: Champaign, IL, U. S. A.</p> <p>Bloomfield, J. Ackland, T. R. and Elliott, B. C. (1994). Applied Anatomy and Biomechanics in Sport. Oxford, England : Blackwell Scientific Publication.</p> <p>Bompa, O. T., (1999). Periodization training for sports: programs for peak strength in 35 sports. pp.83~120. Human Kinetics Publishers: Champaign, IL., U. S. A.</p>					
教學大綱 及進度	重量訓練的方法與實施。(如表二)					



肌力訓練(一)

目的：學完本課程之後，除了學生完整有系統的了解肌力訓練全貌，並且能夠安排完整有系統的肌力訓練。

周次	日期	上課進度	
一	3/1	課程介紹	本學期課程內容、進行與評分
二	3/8	肌力訓練的意義	肌力訓練的問題、定義、角色、理由、迷思。
三	3/15	肌力訓練組合的變數	訓練負荷、訓練回合、訓練量、回合間的休息、訓練頻率
四	3/22	肌力訓練動作的選擇	肌力訓練動作的解剖(學科講座)
五	3/29		下肢動作的操作
六	4/5		下肢動作的操作
七	4/12		下背部動作的操作
八	4/19		上背部動作的操作
九	4/26		下肢動作的操作
十	5/3	肌力訓練的安全管理	肌力訓練的設備與場地、個人裝備、協助者及執行動作的注意事項
十一	5/10	肌力訓練的週期	肌力訓練週期的意義、內容與特性與訓練計劃之安排
十二	5/17	解剖適應訓練法	解剖適應的意義、角色與訓練組合
十三	5/24	肌肉增大訓練法	肌肉增大的意義、角色、健美先生與運動員的增肉增大訓練組合
十四	5/31	最大肌力訓練法	最大肌力訓練的意義、角色與各種等長、向心離心最大肌力訓練組合
十五	6/7	爆發力訓練法(一)	各種爆發力訓練之介紹
十六	6/14	爆發力訓練法(二)	增強式動作的訓練
十七	6/21	肌力與心肺耐力的訓練	肌力與心肺耐力的訓練之關係
十八	6/28	期末考	

測驗評量

1、術科 40%，2、學科 40%，3、出缺席情形與上課參與度 20%

注意事項：

- 1、身體不適無法上課者請先告知老師
- 2、上課著運動服裝
- 3、六次點名未到者成績不及格
- 4、上下課安排借還運動用具
- 5、下課前輪流拖地板
- 6、祝各位運動愉快
- 7、上課點兩次的問題