

## 國立台灣科技大學 114學年 第2學期 課程大綱

## Spring 2026 NTUST Course Outline

授課教師：陳忠誠

Instructor: Chung-Cheng Chen

課程名稱：體育(重量訓練)  
(下)Course Title : Physical Education(Weight  
Training) (II)

2026/6/22

|   |  |
|---|--|
| 課程代號： PE139B033<br>Course Code<br>學分數： 0<br>Credits | 必選修：必修/全學年<br>Required/Elective: Required/Full Yr.<br>先修課程：<br>Prerequisites   |
| 節次教室： W3() W4()<br>Time/Location                    |  |
| 專業核心能力：<br>Core Professional Competencies           |  |
| 課程網址：<br>Course Website                             |  |
| 課程宗旨：<br>Course Objectives                          | 1. 透過重量訓練認識肌肉適能對人體的重要性<br>2. 結合理論與實務提供安全有效的訓練技巧<br>3. 藉由課程設計達成終身運動的習慣  |
| 課程大綱：<br>Outline of Lectures                        | 1. 解剖生理學-基礎理論<br>2. 肌肉學運用<br>3. 重量訓練一(Weight Machine)-實技操作<br>4. 重量訓練二(Free Weight) -實技操作<br>5. 安全考量/重量訓練技巧應用<br>6. 肌肉適能運動處方作成 |
| 授課方式：<br>Method of Instruction                      | 講授 Lecture：%<br>分組討論 Group discussion：%<br>案例研討 Case study：%<br>操做練習 Practical exercises：%<br>講授 Lecture：%                     |
| 教科書：<br>Textbooks                                   |  |
| 參考書目：<br>References                                 |  |
| 修課須知：<br>Notice                                     |  |
| 評量方式：<br>Grading                                    |  |
| 備註說明：<br>Notes                                      |  |