

## 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)

2026/5/6

課程代號： PE139B041 Course Code 學分數： 0 Credits	必選修：必修/全學年 Required/Elective: Required/Full Yr. 先修課程： Prerequisites
節次教室： R10() R9() Time/Location	
專業核心能力： Core Professional Competencies	
課程網址： Course Website	
課程宗旨： Course Objectives	1. 透過重量訓練認識肌肉適能對人體的重要性 2. 結合理論與實務提供安全有效的訓練技巧 3. 藉由課程設計達成終身運動的習慣
課程大綱： Outline of Lectures	1. 解剖生理學-基礎理論 2. 肌肉學運用 3. 重量訓練一(Weight Machine)-實技操作 4. 重量訓練二(Free Weight) -實技操作 5. 安全考量/重量訓練技巧應用 6. 肌肉適能運動處方作成
授課方式： Method of Instruction	講授 Lecture：% 分組討論 Group discussion：% 案例研討 Case study：% 操做練習 Practical exercises：% 講授 Lecture：%
教科書： Textbooks	
參考書目： References	
修課須知： Notice	
評量方式： Grading	
備註說明： Notes	