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)

2026/11/3

課程代號： PE139B041 Course Code	必選修：必修/全學年 Required/Electve:Required/Full Yr.
學分數： 0 Credits	先修課程： Prerequisites
節次教室： Time/Location	R10() R9()
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	