

國立體育大學 重量訓練指導 課程模組規劃表

■系所課程模組 □跨領域課程模組(請勾選)

課程模組名稱： 重量訓練指導課程模組					
課程模組規劃目標/培養之專業能力					
使學生了解人體以及運動相關的學科基礎，並培養健身運動指導實務技巧，以及運動處方規劃與執行的能力。					
領域名稱	模組課程	學分數	建議選讀系所名稱	開課年級/ 上(下)學期	備註
訓練生理分析	運動生理學 運動生理學	2	陸上系、球類系、技擊系 適體系、體推系	二上二下 一下	
運動訓練法	運動訓練法	4	陸上系、球類系、技擊系	三上三下	
緊急事件處理及安全	運動安全與急救 安全教育與急救 運動傷害與急救	2	運保系 適體系 體推系 陸上系、球類系、技擊系	一下 一下 二上 二上二下	
健康評估與體適能測試	體適能計畫 體適能與運動處方	2	運保系 陸上系、球類系、技擊系	一上 三上三下	
體能訓練法	體能訓練法	2	陸上系、球類系、技擊系	三上三下	
教練學	教練學	2	陸上系、球類系、技擊系	四上四下	
運動指導	重量訓練理論與實務	2	陸上系	四上	
運動指導	重量訓練指導	2	陸上系	四上	
專項實習	重量訓練實習	4	陸上系	四下	
課程模組關聯圖 (修課先後次序與關聯性)					
適合證照 種類及考 取年級別	證照名稱	C 級重量訓練指導員	建議取得證照年 級別	畢業後一年內取得證照	
		肌力與體能證照			
適合投考 公職類別					
未來職場 之發展	重量、肌力及體適能訓練俱樂部				
	運動中心				
經 104 年 4 月 15 日 103 學年度第 3 次陸上運動技術學系課程委員會通過					