



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體育(三)_專項體能訓練		學年/學期 Academic Year/Semester	112/1	
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (III): Specific Physical Training				
科目代碼 Course Code	YY_14900	系級 Department & Year	校核心	開課單位 Course-offering Department	通識教育中心
修別 Type	必修 Required	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	1.0/2.0		
授課教師 Instructor	/張嘉珍				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
運動代表校隊之專項體能與技能訓練。					
課程目標 Course Objectives					
1. 認識骨骼肌肉系統的動作原理與動作分析 2. 學會使用校內現有阻力訓練器材與超過50項訓練動作 3. 懂得阻力訓練基本原理與計畫元素、進一步能夠自我訓練 4. 搭配飲食與恢復之安排，提升生理組成與功能之訓練效果					
(校)核心能力 Learning Outcomes					課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes
A	自主學習與創新思考Autonomous Learning and Creative Thinking				●
B	康健身心Physical Fitness and Mental Balance				●
C	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving				○
D	情藝美感Artistic Feeling and Aesthetic Perception				
E	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences				○
F	在地關懷與公民責任Local Commitment and Civic Responsibility				
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated					
授課進度表 Teaching Schedule & Content					
週次Week	內容 Subject/Topics				備註Remarks
1	課程說明				
2	專項技能前測驗				
3	基礎體能訓練(一)				
4	基礎體能訓練(二)				
5	專項體能訓練(一)				
6	專項體能訓練(二)				

7	基礎技能訓練(一)	
8	基礎技能訓練(二)	
9	期中考試週 Midterm Exam	
10	專項測驗	
11	專項技能訓練(一)	
12	專項技能訓練(二)	
13	專項伸展訓練(一)	
14	專項伸展訓練(二)	
15	專項比賽	
16	專項比賽	
17	專項比賽	
18	期末考試週 Final Exam	

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture
 分組討論 Group Discussion
 參觀實習 Field Trip
 其他 Miscellaneous:

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學(Innovative Teaching)

- 問題導向學習(PBL)
 團體合作學習(TBL)
 解決導向學習(SBL)
 翻轉教室 Flipped Classroom
 磨課師 Moocs

社會責任(Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice
 產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作(Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching
 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance	50%								
期中考成績 Midterm Exam	10%								
期末考成績 Final Exam	10%								
作業成績 Homework and/or Assignments									
其他 Miscellaneous (_____)	30%								

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)

Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.
Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)