



教學計劃表 Syllabus

| | | | | |
|--|---|-----------------------------|---------------------------------|--|
| 課程名稱(中文) Course Name in Chinese | 體育(三)_阻力訓練 | | 學年/學期 Academic Year/Semester | 112/1 |
| 課程名稱(英文) Course Name in English | Physical Education (III): Resistance Training | | | |
| 科目代碼 Course Code | YY_13100 | 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 | /徐德俊 | | | |
| 先修課程 Prerequisite | | | | |
| 課程描述 Course Description | | | | |
| <p>注意!! 請加入阻力訓練課程徐德俊老師的LINE ID hsu565097 請註明阻力訓練學生，以便邀您請加入課程群組。</p> <p>歡迎初體驗或高手學生加入我們的行列，快樂學習成長。 教學目標：灌輸學生正確核心肌群訓練觀念，學習核心肌群基本動作訓練。 上課內容： 一、核心肌群基本動作訓練。 二、依照學生能力，分組學會核心肌群訓練技巧。 三、教導如何加強核心肌群。 四、有氧運動訓練。 五、馬克操熱身</p> | | | | |
| 課程目標 Course Objectives | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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 | 體育課程介紹 課程介紹、評量方式與安排計畫討論。 | |
| 2 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 3 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 4 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 5 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 6 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 7 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 8 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 9 | 有氧運動期中測驗 核心肌群期中測驗 Inbody 成果分享 | |
| 10 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 11 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 12 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 13 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 14 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 15 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 16 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 17 | 有氧運動訓練 核心肌群訓練 | |
| 18 | 有氧運動訓練期末測驗 核心肌群訓練期末測驗 Inbody 成果分享 | |

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: 每位學生實際訓練狀況

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 | 80% | ✓ | ✓ | | | | | | |
| 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 (_____) | | ✓ | | | | | | | |

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

期中測驗及期末測驗由教師依個人能力實際表現，學習態度或報告評定。

Inbody 成果分享

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.)

- 1、力與美，肌肉訓練秘訣 (三悅文化)
- 2、核心肌群訓練 (楓書坊)
- 3、肌力的訓練 (聯廣圖書公司)
- 4、膝蓋髌關節伸展運動療法 (楓書坊)

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.)

注意

請加入阻力訓練課程徐德俊老師的賴 (hsu565097)，請註明阻力訓練學生，以便邀您請加入課程群組。

其他補充說明 (Supplemental instructions)

- 1、遲到每次扣總成績3分。
- 2、無故缺課每次扣總成績5分。
- 3、全學期缺課達3次，本科分數評量為：不及格
(生病、受傷、事假等，可以事先請假，但是做為學期評量參考)