請尊重智慧財產權，合法影印資料並使用正版教科書。
Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

國立東華大學

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

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。

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

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	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 Industy-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、膝蓋髖關節伸展運動療法（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）