



## 教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體育(四)_阻力訓練		學年/學期 Academic Year/Semester	112/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (IV): Resistance Training			
科目代碼 Course Code	YY_49600	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>第一節課在阻力訓練室集合</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。</p> <p>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。</p> <p>上課內容：</p> <p>一、核心肌群基本動作訓練。</p> <p>二、依照學生能力，分組學會核心肌群訓練技巧。</p> <p>三、教導如何加強核心肌群。</p> <p>四、有氧運動訓練。</p>				
課程目標 Course Objectives				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識骨骼肌肉系統的動作原理與動作分析</li> <li>2. 學會使用校內現有阻力訓練器材與超過50項訓練動作</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>				
(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。			第一節課在阻力訓練室集合

2	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
3	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
4	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
5	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
6	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
7	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
8	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
9	<p>有氧運動期中測驗          核心肌群期中測驗          (或學習心得分享)</p>	
10	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
11	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
12	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
13	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
14	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
15	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
16	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
17	<p>有氧運動訓練          核心肌群訓練          上肢/下肢訓練</p>	
18	<p>有氧運動訓練期末測驗          核心肌群訓練期末測驗          參考inbody 數據          (或學習心得報告)</p>	

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

注意

其它 other: 選課成功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。

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，專業能力或參考linbody數據。

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.)

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、全學期無故缺課達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)