Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

②國玄東華大學

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	YY49600	系級 Department 校核心 (& Year		ت Cour	開課單位 se-Offering epartment	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								
理段描述 Course Description								

課程描述 Course Description

第一節課在阻力訓練室集合

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。

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	•
В	康健身心Physical Fitness and Mental Balance	•
С	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving	0
D	情藝美感Artistic Feeling and Aesthetic Perception	
Е	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences	0
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	有氧運動訓練
	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動訓練
3	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
4	有氧運動訓練
	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動訓練
5	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動訓練
6	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動訓練
7	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動訓練
8	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動期中測驗
9	核心肌群期中測驗
	(或學習心得分享)
	有氧運動訓練
10	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動訓練
11	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動訓練
12	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動訓練
13	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
	有氧運動訓練
14	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
1.5	有氧運動訓練
15	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
16	有氧運動訓練
	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
17	有氧運動訓練
	核心肌群訓練
	上肢/下肢訓練
18	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
	参考THOODY 數據 (或學習心得報告)
	(ATBON TRD)

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 摩課師 Moocs						
社會責任(Social Responsibility)						
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	多元評量方式 Assessments								
Items	配分比例 Percentage	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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	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Iinbody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.)

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)