



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體育(三)_肌力有氧AB		學年/學期 Academic Year/Semester	113/1
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (III): Strength Aerobics			
科目代碼 Course Code	YY__1481AB	系級 Department & Year	校核心	開課單位 Course-Offering Department
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				
本活動將運用身體每個部位的關節帶動每一塊肌肉，並搭配輕快的音樂律動，加強同學的節奏感、靈活度與協調性並提昇訓練的強度與趣味性。課程中將先教導正確的動作姿勢後，使用不同的負重器材，鍛鍊身體的肌群，修飾身體的線條，並提供正確的運動觀念，減少運動的傷害。				
課程目標 Course Objectives				
本課程目標主要讓學生以簡易的方式進行肌力訓練，透過音樂的律動並搭配彈力繩、拉力帶等器材，讓學生鍛鍊各個部位的肌肉，不僅可以鍛鍊肌力與肌耐力，尚可針對各個不同的部份進行身材的雕塑，並維持良好的身體體態。				
(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			●
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			●
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			○
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			
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			○
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			
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	1·課程介紹與說明 2·身體組成評估	體脂率前測
2	※※身體組成測量※※07:50-08:00 ※※簡介三分鐘登階測驗※ 1·正確運動概念 2·動作姿勢調整 3·音樂律動	
3	基本動作教學與練習	
4	低強度肌力訓練	
5	國慶日(國定假日)	
6	低強度肌力訓練-動手不動腳/動腳不動手	
7	高強度肌力訓練	
8	高低衝擊肌力訓練	
9	運動營養--如何健康吃·快樂動	
10	高強度與高衝擊肌力訓練	
11	地板肌力訓練--全身性肌力訓練	
12	地板肌力訓練--循環式肌力訓練	
13	地板肌力訓練--高強度肌力訓練	
14	地板肌力訓練--強化核心肌群	
15	複習(指定動作與音樂)	
16	期末考試	不提供補課
17	身體組成	不提供補課
18	補考	體脂率後測

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: 上課示範、練習、分組練習、修正動作

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	30%								出席率
期中考成績 Midterm Exam		✓				✓			
期末考成績 Final Exam	30%	✓				✓			
作業成績 Homework and/or Assignments	10%								心得報告
其他 Miscellaneous (上課態度、表現、演講、 身體組成)	30%								出席運動講座

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

若學期總成績及格條件下，後測體脂率低於前測值者，可額外加分！

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)

注意事項：

1. 務必攜帶礦泉補充水份
2. 穿著排汗或舒適之運動服裝，請勿穿著牛仔褲
3. 課程相關訊息放置於東華e學苑