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)_肌力有氧AC			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__1481AC	系級 Department & Year	校核心	開課單位 Course-Offering Department	體育中心
修別 Type	必修 Required	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	1.0/2.0		
授課教師 Instructor	/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，鍛練身體的肌群，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，讓學生鍛練各個部位的肌肉，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線。

	(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 3．三分鐘登階測驗	體脂率前測
2	中秋節連假(國定假日)	
3	※※身體組成測量※※07:10-08:00 ※※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	
4	基本動作教學與練習	
5	低強度肌力訓練	
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	高強度與高衝繫肌力訓練	
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 & 三分鐘登階	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 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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	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%								

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新版東華e學苑