

 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)_肌力有氣AA		學年/學期 Academic Year/Semester		114/1	
課程名稱(英文) Course Name in English		Physical Education (III): Strength Aerobics					
科目代碼 Course Code		YY__1481AA	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 2・身體組成評估 3・正確運動概念 4・動作姿勢調整 5・音樂律動	體脂率前測
2	※※身體組成測量※※07:10-09:00 基本動作教學與練習	
3	低強度肌力訓練	
4	低強度肌力訓練-動手不動腳/	
5	低強度肌力訓練-動腳不動手	
6	高強度肌力訓練	
7	高低衝擊肌力訓練	
8	高強度與高衝擊肌力訓練	
9	地板肌力訓練--基本動作教學	
10	地板肌力訓練--全身性肌力訓練	
11	地板肌力訓練--循環式肌力訓練	
12	地板肌力訓練--高強度肌力訓練	
13	地板肌力訓練--強化核心肌群	
14	複習(指定動作與音樂)	
15	※※身體組成測量※※07:10-09:00 期末考試 出缺席記錄確認	
16	國定假日	不提供補課
17	國定假日	
18	補考	

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(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 (上課參與與學習態度；體 組成前後測、運動講座、校 慶運動會參與)	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！ 詳細說明請見東華E學苑									
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									