



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體育(四)_阻力訓練AB			學年/學期 Academic Year/Semester	114/2
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (IV): Resistance Training				
科目代碼 Course Code	YY__4960AB	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	/陳孝夫				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
本課程的目標是增強學生的力量、耐力和肌肉發展，增進整體身體素質，培養學生對於身體健康的重視，並促進他們的自我管理能力。 內容包含： 1. 基礎知識：介紹重量訓練的基本概念，包括肌肉解剖、訓練原則和安全注意事項。 2. 鍛煉動作：學生學習多種訓練動作，如深蹲、臥推、硬舉等，並使用自由重量和器械。 3. 訓練計劃：指導學生制定個人訓練計劃，根據自身目標進行調整。 4. 實踐操作：提供充足的實操時間，讓學生在教練指導下進行訓練，強調正確的姿勢和技術。 5. 評估與反饋**：課程結束時，通常會對學生的進步進行評估，提供進一步改進的建議。					
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				●
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	課程介紹、體能訓練室及器材介紹 - 課程目標、鍛煉理念 - 安全注意事項	
2	肌肉解剖學基礎 - 主要肌肉群介紹 - 討論力量訓練對健康的好處 動態熱身與拉伸 - 認識熱身的重要性 - 正確的拉伸技巧	
3	訓練原則 - 重量訓練的基本原則（如過載原則、漸進增加等） 訓練的恢復 - 營養、睡眠與休息的重要性	
4	基礎動作1 - 自由重量深蹲技術教學 - 練習與指導	
5	基礎動作2 - 臥推技術教學 - 課堂練習與反饋	
6	上半身訓練 - 各種上半身動作（如推舉、划船）的介紹和實踐	
7	下半身訓練 - 各種下半身動作（如腿部推舉、腿彎舉）的介紹和實踐	
8	核心訓練 - 核心肌群的重要性 - 持平板支撐、捲腹等動作	
9	個人訓練計劃制定 - 如何根據個人目標制定訓練計劃	
10	個人訓練計劃制定 - 如何根據個人目標制定訓練計劃	
11	循環訓練法 - 循環訓練的概念及其應用	
12	訓練日誌 - 如何記錄和覺察訓練進展	
13	綜合動作複習	
14	小組挑戰 - 學生分組進行挑戰，展示其訓練成果	
15	綜合評估與個別反饋 - 評估學生的進展，給予建議	
16	課程總結與未來計劃 - 回顧學習成果 - 討論如何持續訓練和保持健康	
17	期末測驗	
18	期末補考	

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:

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(含出席) General Performance (Attendance Record)	30%								出缺席、平時表現、課外參與運動
期中考成績 Midterm Exam	30%	✓							期中作業
期末考成績 Final Exam	40%	✓							期末測驗
作業成績 Homework and/or Assignments									
其他 Miscellaneous (_____)									
評量方式補充說明 Grading & Assessments Supplemental instructions									
請假扣總分3分 公假不扣分 曠課扣總分6分 特殊狀況請假會特別處理 參加21半馬路跑、校慶運動會、運動相關研習論壇加總分5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.) https://meet.google.com/cts-kzsy-rmw									
其他補充說明 (Supplemental instructions)									