



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：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

- 認識骨骼肌肉系統的動作原理與動作分析
- 學會使用校內現有阻力訓練器材與超過50項訓練動作
- 懂得阻力訓練基本原理與計畫元素、進一步能夠自我訓練
- 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	<input checked="" type="radio"/>
A	自主學習與創新思考Autonomous Learning and Creative Thinking	<input checked="" type="radio"/>
B	康健身心Physical Fitness and Mental Balance	<input checked="" type="radio"/>
B	康健身心Physical Fitness and Mental Balance	<input checked="" type="radio"/>
C	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving	<input type="radio"/>
C	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>
E	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences	<input type="radio"/>
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(Impressive 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
平時成績(含出缺席) 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)