



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體育(三)_校隊訓練		學年/學期 Academic Year/Semester	115/1
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (III): School Sports Teams Training			
科目代碼 Course Code	YY_14900	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				
依照各校隊安排時間訓練 本課程只開放給校隊學生選課，利用各校隊訓練時間來認抵達體育課程。 非校隊學生請勿選此課程。				
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	校隊訓練	
2	校隊訓練	
3	校隊訓練	
4	校隊訓練	
5	校隊訓練	
6	校隊訓練	
7	校隊訓練	
8	校隊訓練	
9	期中考試週 Midterm Exam	
10	校隊訓練	
11	校隊訓練	
12	校隊訓練	
13	校隊訓練	
14	校隊訓練	
15	校隊訓練	
16	校隊訓練	
17	期末考試週 Final Exam	

彈性 教學 規劃 Flexible Teaching Plan	請勾選(至少需勾選1 個項目): Please tick the box(es). (At least one item is required.): <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 問題討論 Problem-based Discussion <input type="checkbox"/> 翻轉教學 Flipped Classroom <input type="checkbox"/> 展演實作 Performance / Practical Presentation <input type="checkbox"/> 校外參訪 Off-campus Visit <input checked="" type="checkbox"/> 講座活動 Lecture / Seminar <input type="checkbox"/> 線上作業 Online Assignments <input type="checkbox"/> 自主學習 Self-directed Learning <input type="checkbox"/> 課業輔導 Academic Support <input type="checkbox"/> 實驗操作 Experiment Operation <input type="checkbox"/> 遠距教學(同步) Distance Learning (Synchronous) <input type="checkbox"/> 遠距教學(非同步) Distance Learning (Asynchronous) <input type="checkbox"/> 其他(請填寫) Others (Please specify.): <p>備註: 本校學期週數自115 學年度起調整為17 週, 為符合1學分18 小時之原則, 請教師規劃安排彈性教學。 Note: From the 115th academic year, the semester will be 17 weeks. Please include flexible teaching activities to meet the required 18 hours per credit.</p>
--	--

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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)									
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam	100%								依校隊訓練時表現，各隊教練給予建議的成績
作業成績 Homework and/or Assignments									
其他 Miscellaneous (_____)									

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

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)