



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	體育(三)_阻力訓練AA		學年/學期 Academic Year/Semester	115/1
課程名稱(英文) Course Name in English	Physical Education (III): Resistance Training			
科目代碼 Course Code	YY__1310AA	系級 Department & Year	校核心	開課單位 Course-Offering Department
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				
<p>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的。</p> <p>內容包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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				
<ol style="list-style-type: none"> 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	校慶運動會參與	
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	學生展示其訓練成果	
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	期末考試週 Final Exam	

彈性 教學 規劃 Flexible Teaching Plan	<p>請勾選(至少需勾選1 個項目): Please tick the box(es). (At least one item is required.):</p> <p><input type="checkbox"/> 問題討論 Problem-based Discussion</p> <p><input type="checkbox"/> 翻轉教學 Flipped Classroom</p> <p><input type="checkbox"/> 展演實作 Performance / Practical Presentation</p> <p><input type="checkbox"/> 校外參訪 Off-campus Visit</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 講座活動 Lecture / Seminar</p> <p><input type="checkbox"/> 線上作業 Online Assignments</p> <p><input type="checkbox"/> 自主學習 Self-directed Learning</p> <p><input type="checkbox"/> 課業輔導 Academic Support</p> <p><input type="checkbox"/> 實驗操作 Experiment Operation</p> <p><input type="checkbox"/> 遠距教學(同步) Distance Learning (Synchronous)</p> <p><input type="checkbox"/> 遠距教學(非同步) Distance Learning (Asynchronous)</p> <p><input type="checkbox"/> 其他(請填寫) Others (Please specify.):</p> <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)	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)