



## 教學計劃表 Syllabus

|  |   |                             |                                 |  |
|--|---|-----------------------------|---------------------------------|--|
| 課程名稱(中文)<br>Course Name in Chinese   | 體育(三)_阻力訓練AB  |                             | 學年/學期<br>Academic Year/Semester | 115/1  |
| 課程名稱(英文)<br>Course Name in English   | Physical Education (III): Resistance Training           |                             |                                 |  |
| 科目代碼<br>Course Code  | YY__1310AB  | 系級<br>Department & Year     | 校核心                             | 開課單位<br>Course-Offering Department   |
| 修別<br>Type   | 必修 Required   | 學分數/時間<br>Credit(s)/Hour(s) | 1.0/2.0                         |  |
| 授課教師<br>Instructor   | /張嘉珍  |                             |                                 |  |
| 先修課程<br>Prerequisite   |   |                             |                                 |  |
| 課程描述 Course Description  |   |                             |                                 |  |
| <p>本課程以自由重量 (Free Weight) 及機械式重量訓練為主要內容，透過系統化教學，引導學生學習正確且安全的訓練姿勢與動作技巧，提升肌力、肌耐力及身體控制能力。課程著重於基礎動作模式的建立與訓練原理的理解，協助學生降低運動傷害風險，培養良好的運動習慣，進而促進健康體適能發展與健康體態之維持，建立終身運動的觀念與能力。</p>                |   |                             |                                 |  |
| 課程目標 Course Objectives   |   |                             |                                 |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識骨骼肌肉系統的動作原理與動作分析</li> <li>2. 學會使用校內現有阻力訓練器材與超過50項訓練動作</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol> |   |                             |                                 |  |
| (校)核心能力<br>Learning Outcomes   |   |                             |                                 | 課程目標與校核心能力相關性<br>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      | 課程介紹與說明                     | 上課地點：體育館跆拳道教室 |
| 2      | 簡易身體解剖概念--關節動作與肌群與動作分析      |               |
| 3      | 健身房使用原則、機械式重量器材介紹、基本動作的安全原則 |               |
| 4      | 複習動作--機械式重量訓練               |               |
| 5      | 國定假日                        |               |
| 6      | 自由重量基本動作之講解、護槓原則            |               |
| 7      | 自由重量基本動作之講解、護槓原則            |               |
| 8      | 重量訓練之規劃                     |               |
| 9      | 運動營養概念                      |               |
| 10     | 校慶運動會(停課一天)                 |               |
| 11     | 重量訓練編排法則                    |               |
| 12     | 複習                          |               |
| 13     | 自由重量動作教學                    |               |
| 14     | 複習期末考試動作肌力訓練                |               |
| 15     | 複習期末考試動作肌力訓練                |               |
| 16     | 期末考試週 Final Exam (一)        |               |
| 17     | 期末考試週 Final Exam            |               |

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

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<br>Items  | 配分比例<br>Percentage | 多元評量方式 Assessments |          |          |          |          |          |          |                 |
|--|--------------------|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------|
|  |                    | 測驗<br>會考           | 實作<br>觀察 | 口頭<br>發表 | 專題<br>研究 | 創作<br>展演 | 卷宗<br>評量 | 證照<br>檢定 | 其他              |
| 平時成績(含出缺席)<br>General Performance<br>(Attendance Record) | 40%                |                    |          |          |          |          |          |          | 含上課態度/參與/<br>表現 |
| 期中考成績 Midterm Exam                                       |                    |                    |          |          |          |          |          |          |                 |
| 期末考成績 Final Exam   | 30%                | ✓                  | ✓        |          |          |          |          |          |                 |
| 作業成績 Homework and/or<br>Assignments                      | 10%                |                    |          |          |          |          |          |          | 心得報告            |
| 其他 Miscellaneous<br>(身體組成前、後測 & 自我<br>訓練報告)              | 20%                | ✓                  |          |          |          |          |          |          |                 |

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)