



文藻外語大學111學年度第2學期教學綱要
Wenzao Ursuline University of Languages
Syllabus for the 2nd Semester of the 2022 Academic Year
「遵守智慧財產權觀念、不非法影印」
Please comply with intellectual property laws. Do not make
illegal copies of copy-righted materials.

壹、課程基本資料

課程名稱 Course Title	肌力體能訓練與自主管理 STRENGTH TRAINING AND SELF-MANAGEMENT		
課程類別 (學制) School System	日間部二技 2-Year College of Day Division		
開課單位 Academic Unit	吳甦樂人文學院		
授課教師 Instructor	劉於倫	職稱 Academic Rank	助理教授
師生互動 Data of Instructor	辦公室 Office	Z1018	辦公室電話 Office Phone Number
	電子信箱 E-mail	95174@mail.wzu.edu.tw	
	約談時間 Office Hours	星期一 9:10-10:00 星期一 10:10-11:00 星期一 11:10-12:00 星期一 15:10-16:00	
學分 Credits	2.0學分	選課別 Category	<input type="checkbox"/> 必修Required Course <input checked="" type="checkbox"/> 選修Elective Course
開課類別 Course Length	<input type="checkbox"/> 學年課 Year-long course(2 semesters) <input checked="" type="checkbox"/> 學期課 semester course(1 semester)		開課年級Year Taught : 4年級 授課班級Class Taught : 日二技共同四
課程內容概要 Course Content Synopsis	<p>■課程內容概要本課程為基礎入門的重量訓練課程，目的在幫助學生強化自身的肌力/肌耐力，獲得重訓課程的相關知識與概念，並習得安排個人化訓練課表的能力，養成終生運動的習慣。</p> <p>An introductory strength training course aims to help students: improve muscular strength; gain concept and knowledge of strength training and practice; develop or acquire skills and abilities to design a personalized program, and cultivate habit of regular and life-long exercise.</p> <p>■主要授課語言： 英語(English)</p>		
課程學習目標 Course Learning Goals	<ol style="list-style-type: none"> 1. To improve muscular strength. 2. To acquire concept and knowledge of strength training. 3. To learn how to design a personalized training program. 		

系培育目標與核心能力以及學習目標 Development Goals, Skill Indicator, & Learning Objectives	系培育目標 Development Goal 1	核心能力指標編碼 Skill Indicator Code	核心能力 Skill Indicator	學習目標 Learning Objective
	1自主管理能力	1-0-1	生活自律能力	
	1自主管理能力	1-0-2	自主學習能力	
	2問題解決能力	2-0-3	面對挑戰能力	
	其他(Others)			
學生先備知能 Prerequisite Knowledge Skills	Willingness to learn English listening and speaking skills Basic sports skills Sport, recreation and health concepts			
教學學理基礎 Theoretical Foundation of Instruction	使用教學理念與方式如下: Style A:命令式(command),本質:對一個動作的刺激有立即反應,表現是正確的、立即性的。目的:學習在短時間內做正確的動作,而這動作是由老師決定的。 Style B:練習式(practice),本質:時間是提供給學習者個別或私下做動作,同時也是讓老師能對所有學習者個別或私下的回饋。目的:提供學習者有個別或私下做動作的時間,也提供老師有時間給予個別或私下的回饋。 Style C:互惠式(reciprocal)本質:學習者們與一位同伴做動作,依照老師設計的標準表現之,接受立即的回饋,可進而發展溝通回饋與社會化技巧。目的:學習者們依據老師所準備好的標準,與同伴配對輪流練習,並依據標準互相提供同伴回饋。 Style D:自測式(self-check)本質:學習者們個別的或私下的做這個動作,同時,藉著老師發展出來的標準來提供回饋給他們自己。目的:學習做一個動作並自我檢查這個動作。 Style E:融合式(inclusion)本質:相同的動作,設計成不同的難度。學習者們決定他們自己難度動作,通過了以後,再做另一個難度。目的:學習選擇某一程度的動作,使能表現之,同時,能提供一項挑戰來測驗自己所做的動作。 Style F:漸進式(progressive)本質:老師藉著設計一套模式,有順序與有系統的引導學習者來學習,透過學習者的學習能力,逐漸熟練動作要領。目的:藉著老師提出的系統模式,來建立學習者動作的要領與觀念。			
授課資訊 Instructional Information	■課程類型(Top Down) 一般課程(Regular course) ■教學平台 實體教學(Face-to-face instruction) ■主要教學策略 講授(Lecture) 實作(Hands-on) 自主學習(Learning autonomy) 個別指導(Individual guidance)			

<p>評量 Student Assessment</p>	<p>■ 評量方式與評分比例分配 Evaluation Criteria</p> <p>Midterm exam: 30% Final exam: 30% Participation: 40% (including attendance rate, performance in class, learning attitude, quiz etc.)</p>
	<p>■ 課堂要求 Course Requirements & Policies</p> <p>Always be punctual, and those who are late for more than 10 minutes will be considered absent. Please inform in advance or explain afterwards with attach proof if you want/need to take a day off. Please turn off the smart phone and do not use other electronic device during the class. Mini quiz cannot be made up if you are absent in class. Final exam will be deducted if you are absent for one-third of the semester class. Absent in midterm and final exam will be handled according to university regulations.</p>
<p>教材 Learning Materials</p>	<p>「請學生務必使用正版教科書」 Please respect copyright and use original textbooks.</p> <p>■ 教科書 Textbooks</p>
	<p>1、書名：Strength training 肌力訓練圖解聖經 作者：DK Publishing 鐵克健身中心 譯 出版社：旗標 出版年：2011 ISBN：9789574429080 教材類型：非自製教科書</p>
	<p>■ 參考書目或網址 References or Websites</p> <p>尚未輸入。</p>
<p>教學用軟體 software</p>	<p>無None</p>
<p>補充資料 Additional Remark</p>	<p>本科目無相關下載檔案。</p>

貳、課程內容與進度 (Course Content & Schedule)

週次 Week	上課日期 Date	單元名稱 Units	授課方式 Instructional Approaches	作業、報告、考試 或其它 Assignments, Tests and Others	備註 Remarks
1	112/02/19 ~ 112/02/25	Presentation of course 課堂介紹與課程要求		請自行辦理健身卡或購買健身券	*課程之進度與內容若有所更動，依老師課堂宣佈為準。
2	112/02/26 ~ 112/03/04	Introduction of strength training 重量訓練介紹	Explain, demonstrate and practice		228連假
3	112/03/05 ~ 112/03/11	Nutrition and diet prescription of training 營養學與訓練時的飲食處方	Explain, demonstrate and practice		Q201 & 育美館 B1
4	112/03/12 ~ 112/03/18	Designing a training program 個人訓練處方規劃	Explain, demonstrate and practice		Q201
5	112/03/19 ~ 112/03/25	Muscular structure 身體肌群介紹	Explain, demonstrate and practice		Q201 & 育美館 B1
6	112/03/26 ~ 112/04/01	Muscle group quiz 隨堂測驗	Explain, demonstrate and practice	Quiz	Q201
7	112/04/02 ~ 112/04/08	Stretch and flexibility 伸展與放鬆	Explain, demonstrate and practice	Blackrolls are needed	4/4放假
8	112/04/09 ~ 112/04/15	Upper body machines training 上肢機械式器材訓練	Explain, demonstrate and practice		育美館 B1
9	112/04/16 ~ 112/04/22	Lower limbs machines training 下肢機械式器材訓練			育美館 B1

10	112/04/23 ~ 112/04/29	Midterm exam	Explain, demonstrate and practice	Midterm exam	Q201
11	112/04/30 ~ 112/05/06	Core muscles training 核心肌群訓練	Explain, demonstrate and practice		育美館 B1
12	112/05/07 ~ 112/05/13	Chest and back 胸、背訓練	Explain, demonstrate and practice		Q201 & 育美館 B1
13	112/05/14 ~ 112/05/20	Hips and legs 臀、腿訓練	Explain, demonstrate and practice		育美館 B1
14	112/05/21 ~ 112/05/27	Shoulders and arms 肩、手訓練	Explain, demonstrate and practice		育美館 B1
15	112/05/28 ~ 112/06/03	Periodic training 週期化訓練	Explain, demonstrate and practice		育美館 B1
16	112/06/04 ~ 112/06/10	Periodic training 週期化訓練	Explain, demonstrate and practice		育美館 B1
17	112/06/11 ~ 112/06/17	Measuring progress & final review 期末總體檢	Explain, demonstrate and practice		育美館 B1
18	112/06/18 ~ 112/06/24	Final exam		Final exam	