

淡江大學 100 學年度第 2 學期課程教學計畫表

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|
| 課程名稱 | 男、女生體育-重量訓練 | 授課 教師 | 劉宗德 TSUN-TE LIU |
| | PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING | | |
| 開課系級 | 體育興趣一 A | 開課 資料 | 必修 單學期 0學分 |
| | TGUPB1A | | |
| 系 (所) 教育目標 | | | |
| <p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p> | | | |
| 系 (所) 核心能力 | | | |
| <p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p> | | | |
| 課程簡介 | 課程介紹重量訓練的歷史、訓練的基礎理論、各項設備器材的操作實務等。本課程嘗試透過理論與實務的結合，引導同學認識重量訓練、進行肌力的訓練，進而建立終身運動的觀念。 | | |
| | The course introduces the history of weight training. Basic theory of training and how to operator facilities. Combining theory and learning by doing, guiding weight training to students, muscle training , Creating the concept of sports. | | |

本課程教學目標與目標層級、系(所)核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系(所)核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「系(所)核心能力」。單項教學目標若對應「系(所)核心能力」有多項時，則可填列多項「系(所)核心能力」。(例如：「系(所)核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

| 序號 | 教學目標(中文) | 教學目標(英文) | 相關性 | |
|----|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
| | | | 目標層級 | 系(所)核心能力 |
| 1 | 學會課程中所介紹的概念，包含：重量訓練的歷史、訓練的原則、個人運動處方的擬定。 | 1. Students will be able to summarize concepts covered in the following topics:History of weight training,the drafting of the principle of training, personal exercise prescription. | C2 | ABC |
| 2 | 2. 將能夠實際操作器材，由做中學來了解與體驗重量訓練所帶來的效益。 | 2. Students will be able to practical operation apparatus, learning by doing and understanding the benefit of weight training. | P5 | ABCDFG |
| 3 | 3. 將能夠利用所學過的各項技能，依個人需求，編排專屬的訓練動作。 | 3. Students will be able to use the skill of the course and depend on the personal demand, grade exclusive training movements. | A6 | ABCFG |

教學目標之教學方法與評量方法

| 序號 | 教學目標 | 教學方法 | 評量方法 |
|----|-----------------------------------------|-------|-------------|
| 1 | 學會課程中所介紹的概念，包含：重量訓練的歷史、訓練的原則、個人運動處方的擬定。 | 講述、討論 | 實作、上課表現、出席率 |
| 2 | 2. 將能夠實際操作器材，由做中學來了解與體驗重量訓練所帶來的效益。 | 講述、實作 | 實作、上課表現 |
| 3 | 3. 將能夠利用所學過的各項技能，依個人需求，編排專屬的訓練動作。 | 講述、實作 | 測驗 |
| | | | |

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養與核心能力

| 淡江大學校級基本素養與核心能力 | 內涵說明 |
|-----------------|--------------------------------------------|
| ◇ 表達能力與人際溝通 | 有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。 |
| ◆ 科技應用與資訊處理 | 正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。 |
| ◇ 洞察未來與永續發展 | 能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。 |
| ◇ 學習文化與理解國際 | 具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。 |
| ◆ 自我了解與主動學習 | 充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。 |
| ◆ 主動探索與問題解決 | 主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。 |
| ◆ 團隊合作與公民實踐 | 具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。 |
| ◇ 專業發展與職涯規劃 | 掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|-------------------------|----|
| 1 | 101/02/13~ 101/02/19 | 課程大綱介紹, 重量訓練簡介、上課注意事項說明 | |
| 2 | 101/02/20~ 101/02/26 | 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估) | |
| 3 | 101/02/27~ 101/03/04 | 肌力訓練的理論與方法 | |
| 4 | 101/03/05~ 101/03/11 | 上肢肌群的訓練方法 | |
| 5 | 101/03/12~ 101/03/18 | 器材操作說明與實作 (體適能測驗1) | |
| 6 | 101/03/19~ 101/03/25 | 實作 (體適能測驗2) | |
| 7 | 101/03/26~ 101/04/01 | 心肺適能訓練的理論與方法 | |
| 8 | 101/04/02~ 101/04/08 | 教學觀摩週 | |
| 9 | 101/04/09~ 101/04/15 | 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估) | |
| 10 | 101/04/16~ 101/04/22 | 期中考試週 | |
| 11 | 101/04/23~ 101/04/29 | 下肢肌群訓練的方法 | |
| 12 | 101/04/30~ 101/05/06 | 器材操作說明與實作 | |

| | | | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 13 | 101/05/07~ 101/05/13 | 實作 | |
| 14 | 101/05/14~ 101/05/20 | 軀幹肌群訓練的方法 | |
| 15 | 101/05/21~ 101/05/27 | 器材操作說明與實作 | |
| 16 | 101/05/28~ 101/06/03 | 實作 | |
| 17 | 101/06/04~ 101/06/10 | 術科測驗 | |
| 18 | 101/06/11~ 101/06/17 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | 請自備毛巾、飲用水及室內專用鞋。 | | |
| 教學設備 | 電腦、投影機 | | |
| 教材課本 | | | |
| 參考書籍 | weight training | | |
| 批改作業 篇數 | 篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫） | | |
| 學期成績 計算方式 | ◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈學習精神及運動道德：技能測驗〉：100.0 % | | |
| 備 考 | 「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。 | | |