

淡江大學 101 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 重量訓練的理論與實務	授課 教師	盧瑞忠 LU, RUI-JONG
	P.E. -THEORY AND PRACTICE OF WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣四 A	開課 資料	選修 單學期 1學分
	TGUPB4A		
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>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊運用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>課程介紹重量訓練的的歷史、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。</p>		
	<p>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.</p>		

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如: 「校級基本素養」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	校級基本素養
1	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	EFH
2	能實際操作器材, 由做中學來了解與體驗重量訓練所帶來的效益	Students will be able to practical operation apparatus,learning by doing and understanding the benefit of	P5	EFH
3	能利用所學的各项技能, 依個人需求, 編排專屬的訓練動作	Students will be able to use the skill of the course and depend on the personal demand,grade exclusive training movements	A6	EFH

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	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、實作	報告、上課表現
2	能實際操作器材, 由做中學來了解與體驗重量訓練所帶來的效益	講述、賞析、模擬、問題解決	紙筆測驗、實作、報告、上課表現
3	能利用所學的各项技能, 依個人需求, 編排專屬的訓練動作	講述、討論、賞析、實作	紙筆測驗、實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註

1	101/09/10~ 101/09/16	1. 課程大綱介紹, 重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	101/09/17~ 101/09/23	1.重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	101/09/24~ 101/09/30	1. 肌力訓練的理論與方法	
4	101/10/01~ 101/10/07	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	101/10/08~ 101/10/14	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	101/10/15~ 101/10/21	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	101/10/22~ 101/10/28	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
8	101/10/29~ 101/11/04	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
9	101/11/05~ 101/11/11	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1. 下肢肌群訓練的方法	
12	101/11/26~ 101/12/02	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
13	101/12/03~ 101/12/09	1. 實作	
14	101/12/10~ 101/12/16	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	101/12/17~ 101/12/23	1. 器材操作說明與實作	
16	101/12/24~ 101/12/30	1. 實作	
17	101/12/31~ 102/01/06	1. 術科測驗 (最大肌力的評估)	
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項		1.需穿著運動服裝及室內鞋。 2.請假請依學校規定辦理：	
教學設備		(無)	
教材課本			
參考書籍			

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〈技能測驗：60；學習精神及運動道德：40〉：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。