

淡江大學 101 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 | 盧瑞忠 LU, RUI-JONG |
| | 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 | | |
| 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>本課程旨在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、進行肌肉適能的訓練，進而建立終身運動的觀念。</p> | | |
| | <p>The aim of the course is to introduce weight training, through the combination of theory and practice, further training Muscle fitness, and establish a the concept of lifelong exercise.</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.瞭解重量訓練原則發展與沿革。 | 1.Understand the basic principles and developments of weight training. | C3 | E |
| 2 | 2.能做出正確有效的重量訓練動作。 | 2.Demonstrate effective and correct strength training exercises. | P5 | EF |
| 3 | 3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。 | 3.Understand set up own program and enjoy exercising habit. | A6 | EF |
| 4 | 4.發展運動欣賞能力。 | 4.To develop ability of sports appreciation. | A5 | EH |

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.瞭解重量訓練原則發展與沿革。 | 講述 | 上課表現 |
| 2 | 2.能做出正確有效的重量訓練動作。 | 講述、賞析、實作 | 實作、上課表現 |
| 3 | 3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。 | 講述、賞析、實作 | 實作、上課表現 |
| 4 | 4.發展運動欣賞能力。 | 賞析、實作 | 實作、上課表現 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|---------------------|----------------------------|----|
| 1 | 102/02/18~102/02/24 | 1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明 | |
| 2 | 102/02/25~102/03/03 | 1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估) | |
| 3 | 102/03/04~102/03/10 | 1. 肌力訓練的理論與方法 | |

| | | | |
|--------------|--|------------------------|--|
| 4 | 102/03/11~ 102/03/17 | 1. 上肢肌群的訓練方法 | |
| 5 | 102/03/18~ 102/03/24 | 1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1) | |
| 6 | 102/03/25~ 102/03/31 | 1. 實作 (體適能測驗2) | |
| 7 | 102/04/01~ 102/04/07 | 1. 教學觀摩週 | |
| 8 | 102/04/08~ 102/04/14 | 1. 心肺適能訓練的理論與方法 | |
| 9 | 102/04/15~ 102/04/21 | 1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估) | |
| 10 | 102/04/22~ 102/04/28 | 期中考試週 | |
| 11 | 102/04/29~ 102/05/05 | 1. 下肢肌群訓練的方法 | |
| 12 | 102/05/06~ 102/05/12 | 1. 器材操作說明與實作 | |
| 13 | 102/05/13~ 102/05/19 | 1. 實作 | |
| 14 | 102/05/20~ 102/05/26 | 1. 軀幹肌群訓練的方法 | |
| 15 | 102/05/27~ 102/06/02 | 1. 器材操作說明與實作 | |
| 16 | 102/06/03~ 102/06/09 | 1. 實作 | |
| 17 | 102/06/10~ 102/06/16 | 1. 期末測驗 | |
| 18 | 102/06/17~ 102/06/23 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | 1.需穿著運動服裝及攜帶大、小毛巾。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考 (2)缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算 | | |
| 教學設備 | (無) | | |
| 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〈技能測驗60%；學習精神及運動道40%〉：100.0 % | | |

| | |
|-----|---|
| 備 考 | <p>「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。</p> <p>※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。</p> |
|-----|---|