

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>本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、進行肌肉適能的訓練，進而建立終身運動的觀念。</p>		
	<p>This course try to guide students to understand 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。	講述	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	
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.心肺適能訓練的理論與方法	
8	102/04/08~ 102/04/14	1.器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
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	畢業考試週	
16	102/06/03~ 102/06/09	---	
17	102/06/10~ 102/06/16	---	
18	102/06/17~ 102/06/23	---	
修課應 注意事項	1.需穿著運動服裝及球鞋。 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三分之一時，學期成績以零分計算。 3.上述為固定項目，教師如有其他規定請再自行增加。		
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。