

淡江大學 102 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	授課 教師	王元聖 WANG YUAN-SHENG
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPE2A		
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. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</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、實作	實作、上課表現
2	2.能做出正確有效的重量訓練動作。	講述、實作	上課表現
3	3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。	講述、討論、實作	上課表現
4	4.發展運動欣賞能力。	討論	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	102/09/16~102/09/22	1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	102/09/23~102/09/29	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	In-Body體脂肪檢測—前測

3	102/09/30~ 102/10/06	1. 肌力訓練的理論與方法	In-Body體脂肪檢測—前測
4	102/10/07~ 102/10/13	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	102/10/14~ 102/10/20	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	102/10/21~ 102/10/27	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	102/10/28~ 102/11/03	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
8	102/11/04~ 102/11/10	1. 器材操作說明與實作	
9	102/11/11~ 102/11/17	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
10	102/11/18~ 102/11/24	期中考試週	
11	102/11/25~ 102/12/01	1. 下肢肌群訓練的方法	
12	102/12/02~ 102/12/08	1. 下肢肌群訓練的方法	
13	102/12/09~ 102/12/15	1. 實作	
14	102/12/16~ 102/12/22	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	102/12/23~ 102/12/29	1. 器材操作說明與實作	
16	102/12/30~ 103/01/05	1. 實作	In-Body體脂肪檢測—後測
17	103/01/06~ 103/01/12	術科測驗 (最大肌力的評估)	In-Body體脂肪檢測—後測
18	103/01/13~ 103/01/19	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>1. 本課程為體適能系列課程，修課同學必須參與體適能檢測活動，上課地點為SG323，請自備毛巾、飲用水及室內專用鞋。</p> <p>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。</p> <p>3. 患有皮膚病、傳染病、心臟病及醫囑不宜參與本課程者，請勿選入本課程。</p>		
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： 20.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：70.0 % ◆其他〈 〉： %
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/CS/main.php 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」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。