

淡江大學 102 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	林子鳶 ZIH YUAN LIN
	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. 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>本課程旨在以人體生理的角度出發，介紹重量訓練的發展、各種新式訓練的理論、各項設備器材的操作實務等。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，以及訓練之後的生理適應與益處，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.瞭解現代重量訓練原則、發展與沿革。	1.Understand the basic principles and developments of weight training.	C1	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.	P3	F
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	FH
4	4.發展運動欣賞能力。	4.To develop ability of sports appreciation.	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.瞭解現代重量訓練原則、發展與沿革。	講述	實作
2	2.能做出正確有效的重量訓練動作。	實作	實作
3	3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。	實作	實作
4	4.發展運動欣賞能力。	賞析、實作	實作、報告、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	103/02/17~103/02/23	1. 課程大綱介紹 2.重量訓練簡介 3.上課注意事項說明	
2	103/02/24~103/03/02	1. 重量訓練歷史、2.肌力評估的方法	

3	103/03/03~ 103/03/09	1. 基本肌力訓練的理論與方法 2.人體生理與訓練的關係	
4	103/03/10~ 103/03/16	1.上肢肌群介紹與實作 2.軀幹訓練介紹與實作	
5	103/03/17~ 103/03/23	1. 綜合性訓練介紹與實作 2.下肢肌群介紹與實作	
6	103/03/24~ 103/03/30	體適能檢測	
7	103/03/31~ 103/04/06	1.綜合性訓練介紹與實作 2.輔助訓練介紹與實作	
8	103/04/07~ 103/04/13	新式訓練介紹與實作1-增強式訓練	
9	103/04/14~ 103/04/20	新式訓練介紹與實作2-彈震式訓練	
10	103/04/21~ 103/04/27	期中考試週	
11	103/04/28~ 103/05/04	新式訓練介紹與實作3-激活後增強訓練	
12	103/05/05~ 103/05/11	新式訓練介紹與實作4-初動負荷訓練	
13	103/05/12~ 103/05/18	新式訓練介紹與實作5-瞬間變速訓練	
14	103/05/19~ 103/05/25	徒手肌力訓練動作設計原則介紹	
15	103/05/26~ 103/06/01	分組設計、實作與討論	
16	103/06/02~ 103/06/08	分組設計、實作與討論	
17	103/06/09~ 103/06/15	綜合討論、最大肌力第二次評估	
18	103/06/16~ 103/06/22	期末考試週	
修課應 注意事項	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	電腦、投影機		
教材課本			
參考書籍			
批改作業 篇數	1 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： 30.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈 〉： %		

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/CS/main.php〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」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>
----	---