

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 - 體適能興趣班  | 授課<br>教師 | 洪光燦<br>HUNG<br>KUANG-TSAN |
|   | PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS  |          |                           |
| 開課系級  | 體育興趣進一 A   | 開課<br>資料 | 必修 單學期 0 學分               |
|   | TGUPE1A  |          |                           |
| 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、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、討論、實作 | 實作、上課表現 |
| 4  | 4.發展運動欣賞能力。        | 講述、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  | 103/02/17~<br>103/02/23 | 1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明  |    |
| 2  | 103/02/24~<br>103/03/02 | 1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估) |    |
| 3  | 103/03/03~<br>103/03/09 | 1. 肌力訓練的理論與方法              |    |

|              |                         |   |       |
|--------------|-------------------------|---|-------|
| 4            | 103/03/10~<br>103/03/16 | 1. 上肢肌群的訓練方法  |       |
| 5            | 103/03/17~<br>103/03/23 | 1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)   |       |
| 6            | 103/03/24~<br>103/03/30 | 1. 實作 (體適能測驗2)  |       |
| 7            | 103/03/31~<br>103/04/06 | 1. 心肺適能訓練的理論與方法   |       |
| 8            | 103/04/07~<br>103/04/13 | 1. 教學觀摩週  |       |
| 9            | 103/04/14~<br>103/04/20 | 1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)  |       |
| 10           | 103/04/21~<br>103/04/27 | 期中考試週   |       |
| 11           | 103/04/28~<br>103/05/04 | 1. 下肢肌群訓練的方法  | 體適能檢測 |
| 12           | 103/05/05~<br>103/05/11 | 1. 器材操作說明與實作  | 體適能檢測 |
| 13           | 103/05/12~<br>103/05/18 | 1. 實作   | 體適能檢測 |
| 14           | 103/05/19~<br>103/05/25 | 1. 軀幹肌群訓練的方法  |       |
| 15           | 103/05/26~<br>103/06/01 | 1. 器材操作說明與實作  |       |
| 16           | 103/06/02~<br>103/06/08 | 1. 期末測驗   |       |
| 17           | 103/06/09~<br>103/06/15 | 1. 期末測驗   |       |
| 18           | 103/06/16~<br>103/06/22 | 期末考試週   |       |
| 修課應<br>注意事項  |                         |   |       |
| 教學設備         |                         | (無)   |       |
| 教材課本         |                         |   |       |
| 參考書籍         |                         |   |       |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 |                         | ◆出席率： 40.0 %   ◆平時評量：       %   ◆期中評量：       %<br>◆期末評量：60.0 %<br>◆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。**