

淡江大學 103 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	陳建樺 CHEN, CHIEN-HUA
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣一 C	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGUPB1C		
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	2.能做出正確有效的重量訓練動作。	2.Demonstrate effective and correct strength training exercises.	P5	F
2	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	F
3	1.認識並理解體重控制與健康體適能	1.Understanding Weight Control and Physical Fitness.	C4	F
4	2.學習並應用體重控制各種方法、技能及動作組合	2.Learn to do various steps, techniques and choreography.	P6	F
5	5. 能與人互動、合作練習	5.To interact and cooperate with others.	A6	DG

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	2.能做出正確有效的重量訓練動作。	講述、賞析、實作	實作
2	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
3	1.認識並理解體重控制與健康體適能	講述	實作
4	2.學習並應用體重控制各種方法、技能及動作組合	講述、實作	報告
5	5. 能與人互動、合作練習	討論、模擬	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	104/02/24~104/03/01	1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明	

2	104/03/02~ 104/03/08	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	104/03/09~ 104/03/15	1. 肌力訓練的理論與方法	
4	104/03/16~ 104/03/22	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	104/03/23~ 104/03/29	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	104/03/30~ 104/04/05	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	104/04/06~ 104/04/12	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
8	104/04/13~ 104/04/19	1. 教學觀摩週	
9	104/04/20~ 104/04/26	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
10	104/04/27~ 104/05/03	期中考試週	
11	104/05/04~ 104/05/10	1. 下肢肌群訓練的方法	
12	104/05/11~ 104/05/17	1. 器材操作說明與實作	
13	104/05/18~ 104/05/24	1. 實作	
14	104/05/25~ 104/05/31	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	104/06/01~ 104/06/07	1. 器材操作說明與實作	
16	104/06/08~ 104/06/14	1. 實作	
17	104/06/15~ 104/06/21	1. 期末測驗	
18	104/06/22~ 104/06/28	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著適合課程運動之服裝及運動鞋，服裝不整每次扣平時評量成績一分。 2. 缺席請假請依學校規定辦理： (1)每缺課一小時扣出席成績一分。 (2)於教務處扣考名單提出期限前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)缺課時數計算方式請參閱學生手冊。		
教學設備	電腦、投影機		
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： 50.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆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。