

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	方佩欣 FANG PEI-HSIN
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣一 E	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGUPB1E		
教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	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。		
	The aim of the couse is to introduce weight training, through the combination of theory and practice, further training Muscle fitness, and establish a the concept of lifelong exercise.		

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	F
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	FG
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	DF

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、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

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	104/02/24~ 104/03/01	和平紀念日補假(放假一天)	
2	104/03/02~ 104/03/08	課程介紹、熱身操與伸展操介紹與操作	
3	104/03/09~ 104/03/15	重量訓練之原理及訓練原則介紹	
4	104/03/16~ 104/03/22	徒手肌力訓練(一)	

5	104/03/23~ 104/03/29	徒手肌力訓練(二)	
6	104/03/30~ 104/04/05	兒童節補假(放假一天)	
7	104/04/06~ 104/04/12	器械介紹、肌力檢測、目標設定及課表安排	
8	104/04/13~ 104/04/19	重量訓練實作(一)	
9	104/04/20~ 104/04/26	重量訓練實作(二)	
10	104/04/27~ 104/05/03	期中考試週	
11	104/05/04~ 104/05/10	期中測驗：器械動作測驗	
12	104/05/11~ 104/05/17	啞鈴、槓鈴動作教學及演練	
13	104/05/18~ 104/05/24	訓練法實作(一)	
14	104/05/25~ 104/05/31	訓練法實作(二)	
15	104/06/01~ 104/06/07	高衝擊運動	
16	104/06/08~ 104/06/14	期末目標檢驗、動作補測驗	
17	104/06/15~ 104/06/21	端午節補假(放假一天)	
18	104/06/22~ 104/06/28	期末考試週	
修課應 注意事項	上課注意事項： 1.請穿著運動服裝、運動鞋，並攜帶毛巾 2.請假依學校規定辦理，缺課時數達上課總時數三分之一不予給分 3.曠課達三次不予給分 4.上課後30分鐘不予點名 5.成績計算方式（比例）：樂活健康70%、團隊合作20%、品德倫理10%		
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〈活健康70、團隊合作20、品德倫理10〉：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/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。
-----	---