

淡江大學 104 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	黃子榮 TZU-JUNG HUANG
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣一 B	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGUPB1B		
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	F
3	3.能與人相互觀摩練習，建立良好互動關係。	3.Establish good teamwork relationships.	P1	DFG
4	4.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。	4.Understand set up own program and enjoy exercising habit.	A6	F

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、討論	實作、上課表現
2	2.能做出正確有效的重量訓練動作。	講述、討論、模擬、實作	實作、上課表現
3	3.能與人相互觀摩練習，建立良好互動關係。	講述、討論、賞析、模擬	實作、上課表現
4	4.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。	講述、討論、賞析、模擬、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	105/02/15~105/02/21	1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	105/02/22~105/02/28	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法(最大肌力評估1RM)	

3	105/02/29~ 105/03/06	1. 肌力訓練的理論與方法	
4	105/03/07~ 105/03/13	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	105/03/14~ 105/03/20	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	105/03/21~ 105/03/27	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	105/03/28~ 105/04/03	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
8	105/04/04~ 105/04/10	1. 教學觀摩週	
9	105/04/11~ 105/04/17	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	1. 下肢肌群訓練的方法	
12	105/05/02~ 105/05/08	1. 器材操作說明與實作	
13	105/05/09~ 105/05/15	1. 核心訓練說明與實作	
14	105/05/16~ 105/05/22	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	105/05/23~ 105/05/29	1. 器材操作說明與實作	
16	105/05/30~ 105/06/05	1. 期末測驗(一)	
17	105/06/06~ 105/06/12	1. 期末測驗(二)	
18	105/06/13~ 105/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項		1.需穿著運動服裝及球鞋。 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。 3.為了安全考量，學生個人有任何疾病或上課當天身體不適，請立即告知。 4.身體不適者可請假，若只稍有微恙者，仍須到課在旁見習，並協助作安全維護。 5.教學過程中，若有任何疑問，請立即發問，將以個別指導方式改善。 6.若遇天候因素而影響正常授課時，將更改至室內並配合場地性質實施授課。 7.運動器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。	
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： 30.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆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。