

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	陳天文 CHEN, TIEN-WEN
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB2A		
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。 2.能做出正確有效的重量訓練動作。 3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。 4.發展運動欣賞能力。	1.Understand the basic principles and developments of weight training. 2.Demonstrate effective and correct strength training exercises. 3.Understand set up own program and enjoy exercising habit. 4.To develop ability of sports appreciation.	C2	DFG
2	1.瞭解重量訓練原則發展與沿革。 2.能做出正確有效的重量訓練動作。 3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。 4.發展運動欣賞能力。	1.Understand the basic principles and developments of weight training. 2.Demonstrate effective and correct strength training exercises. 3.Understand set up own program and enjoy exercising habit. 4.To develop ability of sports appreciation.	P3	DFG
3	1.瞭解重量訓練原則發展與沿革。 2.能做出正確有效的重量訓練動作。 3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。 4.發展運動欣賞能力。	1.Understand the basic principles and developments of weight training. 2.Demonstrate effective and correct strength training exercises. 3.Understand set up own program and enjoy exercising habit. 4.To develop ability of sports appreciation.	A6	DFG

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。 2.能做出正確有效的重量訓練動作。 3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。 4.發展運動欣賞能力。	講述、實作	上課表現
2	1.瞭解重量訓練原則發展與沿革。 2.能做出正確有效的重量訓練動作。 3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。 4.發展運動欣賞能力。	講述、賞析、模擬、實作	實作、上課表現
3	1.瞭解重量訓練原則發展與沿革。 2.能做出正確有效的重量訓練動作。 3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。 4.發展運動欣賞能力。	講述、賞析、模擬、實作、問題解決	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)	
3	105/02/29~ 105/03/06	1. 肌力訓練的理論與方法(硬舉、上搏為例)	
4	105/03/07~ 105/03/13	1. 核心肌群訓練方法1. 爆發力訓練方法	
5	105/03/14~ 105/03/20	1.肌肉肥大、肌耐力訓練法	
6	105/03/21~ 105/03/27	1. 最大力量 2.爆發力訓練方法	
7	105/03/28~ 105/04/03	1.循環訓練方法 2.心肺適能訓練的理論與方法	
8	105/04/04~ 105/04/10	教學觀摩週	
9	105/04/11~ 105/04/17	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	1.肌肉修復訪法(復健)	
12	105/05/02~ 105/05/08	個人重訓編排及操作	
13	105/05/09~ 105/05/15	個人重訓編排及操作	
14	105/05/16~ 105/05/22	個人重訓編排及操作	

15	105/05/23~ 105/05/29	考試	
16	105/05/30~ 105/06/05	考試	
17	105/06/06~ 105/06/12	考試	
18	105/06/13~ 105/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著運動服裝及攜帶大、小毛巾、室內鞋。 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.未完成體適能檢測者以零分計算		
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：60.0 % ◆其他〈出席率、品德倫理、團隊合作〉：40.0 %		
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。		