

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 | 洪光燦 HUNG KUANG-TSAN |
| | PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING | | |
| 開課系級 | 體育興趣進一 A | 開課 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>本課程旨在介紹體適能的知識，瞭解如何評估及提升體適能，同時能體驗運動效益，享受運動樂趣，養成規律運動習慣，以達到控制體重、塑身及促進健康的目標。</p> | | |
| | <p>Theaimofthecourseistointroducetheknowledgeofphysicalfitness.Understandinghowtoevaluateandpromotephysicalfitness,atthesametime,enjoytheexercise,developregularexercisehabitstoreachthegoalofweightcontrol,bodysculptingandhealthpromotion.</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.認識體適能的內涵，並瞭解如何提升健康體適能 | 1.To understand and promote healthy physical fitness with its concepts. | C6 | DFG |
| 2 | 2.維持身體機能與良好體態 | 2.To maintain physical functions and a good body shape. | P6 | DFG |
| 3 | 3.能與人互動、合作練習 | 3.To interact and cooperate with others. | A6 | DFG |
| 4 | 4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣 | 4.To advocate proper leisure activities and regular exercise. | 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.認識體適能的內涵，並瞭解如何提升健康體適能 | 講述、實作 | 實作、上課表現 |
| 2 | 2.維持身體機能與良好體態 | 講述、賞析、實作 | 實作、上課表現 |
| 3 | 3.能與人互動、合作練習 | 講述、討論、實作 | 實作、上課表現 |
| 4 | 4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣 | 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 | 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 | |

| | | | |
|--------------|--|------------------------|-------|
| 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 | 體適能檢測 |
| 12 | 105/05/02~ 105/05/08 | 1. 器材操作說明與實作 | 體適能檢測 |
| 13 | 105/05/09~ 105/05/15 | 1. 實作 | 體適能檢測 |
| 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 | |
| 17 | 105/06/06~ 105/06/12 | 1. 期末測驗 | |
| 18 | 105/06/13~ 105/06/19 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | 1. 需穿著運動服裝及乾淨球鞋。 2. 請假請依學校規定辦理： 3.成績計算方式 (比例)：樂活健康60%、團隊合作20%、品德倫理20%。 | | |
| 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〈樂活健康60、團隊合作20、品德倫理20〉：100.0 % | | |
| | | | |

| | |
|----|---|
| 備考 | <p>「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。</p> <p>※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。</p> |
|----|---|