

淡江大學 105 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<br>教師 | 呂惟帆<br>WEI FAN LU |
|                                                                                              | PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING                                                                                                                                                                                                          |          |                   |
| 開課系級                                                                                         | 體育興趣一 A                                                                                                                                                                                                                                      | 開課<br>資料 | 必修 單學期 0學分        |
|                                                                                              | TGUPB1A                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |
| 教 育 目 標                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |          |                   |
| 一、提升身體適應能力。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>四、體驗運動參與樂趣。                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |          |                   |
| 校 級 基 本 素 養                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |          |                   |
| A. 全球視野。<br>B. 資訊運用。<br>C. 洞悉未來。<br>D. 品德倫理。<br>E. 獨立思考。<br>F. 樂活健康。<br>G. 團隊合作。<br>H. 美學涵養。 |                                                                                                                                                                                                                                              |          |                   |
| 課程簡介                                                                                         | 本課程介紹重量訓練的基礎理論、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、進行肌力的訓練,進而建立終身運動的觀念。                                                                                                                                                                  |          |                   |
|                                                                                              | The course introduces the history of weight training. Basic theory of training and how to operator facilities. Combining theory and learning by doing, guiding weight training to students, muscle training. Creating the concept of sports. |          |                   |

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.                                | C2   | DFG    |
| 2  | 2.能做出正確有效的重量訓練動作。         | 2.Demonstrate effective and correct strength training exercises.                                      | P3   | DFG    |
| 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   | DFG    |
| 4  | 4.提倡正當休閒活動,養成規律運動習慣       | 4.To advocate proper leisure activity and regular exercise.                                           | A6   | DFG    |
| 5  | 5.能觀察他人,分析動作正確性,並欣賞力與美之表現 | 5.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation. | C4   | 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。          | 講述、討論、實作    | 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、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、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、討論、實作    | 實作、上課表現 |
| 5  | 5.能觀察他人,分析動作正確性,並欣賞力與美之表現 | 講述、討論、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           | 106/02/13~<br>106/02/19 | 場地介紹、上課規定及注意事項說明、器材使用說明                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 2           | 106/02/20~<br>106/02/26 | 重量訓練概論                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 3           | 106/02/27~<br>106/03/05 | 上肢肌群訓練的方法                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 4           | 106/03/06~<br>106/03/12 | 器材操作說明與實作                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 5           | 106/03/13~<br>106/03/19 | 實作                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 6           | 106/03/20~<br>106/03/26 | 實作                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 7           | 106/03/27~<br>106/04/02 | 軀幹肌群訓練的方法                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 8           | 106/04/03~<br>106/04/09 | 器材操作說明與實作                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 9           | 106/04/10~<br>106/04/16 | 複習與實作                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 10          | 106/04/17~<br>106/04/23 | 期中考試週                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 11          | 106/04/24~<br>106/04/30 | 下肢肌群訓練的方法                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 12          | 106/05/01~<br>106/05/07 | 器材操作說明與實作                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 13          | 106/05/08~<br>106/05/14 | 實作                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 14          | 106/05/15~<br>106/05/21 | 核心肌群訓練的方法                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 15          | 106/05/22~<br>106/05/28 | 器材操作說明與實作                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 16          | 106/05/29~<br>106/06/04 | 期末測驗                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 17          | 106/06/05~<br>106/06/11 | 期末測驗                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 18          | 106/06/12~<br>106/06/18 | 期末考試週                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 修課應<br>注意事項 |                         | 1.需穿著運動服裝及球鞋。<br>2.請假請依學校規定辦理：<br>(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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>6.運動器材要好好使用並加以愛惜,使用完畢後請歸還。<br>7.如有假單請於當週或下週繳交,逾期不收 |  |
| 教學設備        |                         | (無)                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 教材課本        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 參考書籍        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|             |                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | ◆出席率：            %    ◆平時評量：            %    ◆期中評量：            %<br>◆期末評量：            %<br>◆其他〈出席率、課程參與積極度〉：100.0 %                                                                                                                                                             |
| 備 考          | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br>首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a> 〉業務連結「教師教學<br>計畫表上傳下載」進入。<br><b>※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。</b> |