

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 教師	張弓弘 CHANG KUNG-HUNG
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三 C	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB2C		
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>本課程旨在介紹體重控制的基本原則是能量的攝取與消耗。能量攝取就是個人的飲食情況，能量消耗則是人體休息時的代謝率與從事各種活動所消耗的熱量。並以運動生理學的理论與能量平衡的觀點，讓學生透過運動和飲食控制來達到體重管理的目標。</p>		
	<p>The aim of the course is to introduce the fundamental principle of weight management focuses on intake of energy and resting metabolic rate. The intake of energy is about one's diet condition. The resting energy expenditure determines when the organism is at rest that the basal metabolic rate (BMR) at which the body generates heat energy and work on physical activities. And to introduce viewpoints of exercise physiology and balances of energy that help students approach weight management through physical exercises and dietary management.</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. 學會體重控制的基本原則	1. Learning Basics of Weight Management.	C2	DF
2	2. 瞭解運動及飲食控制的重要性	2. Understanding Importance of Exercise & Dietary Management.	C2	F
3	3. 養成規律運動習慣以及適當的飲食攝取模式	3. Having Regular Physical Exercise & Suitable Food Intake Pattern.	P3	DF
4	4. 輔導學生維持理想的體重與健康管理	4. To Maintain Desirable Body Weight (DBW) & Health Management	A5	FG
5	5. 能與人互動、合作練習	5. To interact and cooperate with others.	P4	FG
6	6. 能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	6. Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.	A5	G

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. 學會體重控制的基本原則	講述、討論、實作	紙筆測驗、實作
2	2. 瞭解運動及飲食控制的重要性	講述、討論、問題解決	紙筆測驗、報告、上課表現
3	3. 養成規律運動習慣以及適當的飲食攝取模式	講述、討論、實作	實作、上課表現
4	4. 輔導學生維持理想的體重與健康管理	講述、討論、實作、問題解決	實作、上課表現
5	5. 能與人互動、合作練習	實作、問題解決	實作、上課表現
6	6. 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、報告、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~ 106/02/19	1. 課程介紹與相關事項說明	
2	106/02/20~ 106/02/26	1. 體重控制的基本原則	
3	106/02/27~ 106/03/05	1. 休息時的代謝率與飲食的生熱效應	
4	106/03/06~ 106/03/12	1. 運動能量的消耗	
5	106/03/13~ 106/03/19	1. 各項活動時的能量消耗	
6	106/03/20~ 106/03/26	1. 身體活動 (運動) 與飲食控制 (節食) 的效果	
7	106/03/27~ 106/04/02	1. 增重的理論與實際	
8	106/04/03~ 106/04/09	1. 增重的手段與策略	
9	106/04/10~ 106/04/16	1. 能量平衡的與體重控制	
10	106/04/17~ 106/04/23	期中考試週	
11	106/04/24~ 106/04/30	1. 體重控制與身體組成	
12	106/05/01~ 106/05/07	1. 身體組成與運動	
13	106/05/08~ 106/05/14	1. 運動與營養	
14	106/05/15~ 106/05/21	1. 規律運動的益處	
15	106/05/22~ 106/05/28	測驗與體適能檢測	
16	106/05/29~ 106/06/04	測驗	
17	106/06/05~ 106/06/11	測驗	
18	106/06/12~ 106/06/18	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三分之一時，學期成績以零分計算。		
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： 40.0 %   ◆平時評量：       %   ◆期中評量：       % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉：       %
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 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 計畫表上傳下載」進入。 <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>