

## 淡江大學 106 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 體重控制興趣班	授課 教師	劉宗德 TSUN-TE LIU
	PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	必修 上學期 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>本課程旨在介紹透過身體活動進行的體重控制鍛鍊與基礎理論、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，引導同學認識身體訓練、改善身體機能，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	1.Understand the basic principles and developments of weight training.	C4	F
2	2.瞭解身體訓練方法，享受運動樂趣	2.Understand set up own program and enjoy exercising habit.	P5	F
3	3.能與人互動、合作練習。	3.To interact and cooperate with others.	A6	DG

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	紙筆測驗
2	2.瞭解身體訓練方法，享受運動樂趣	講述、實作	實作
3	3.能與人互動、合作練習。	實作	上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	106/09/18~ 106/09/24	課程大綱介紹，體重控制簡介、上課注意事項說明	
2	106/09/25~ 106/10/01	肌肉適能介紹、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	106/10/02~ 106/10/08	肌力訓練與體重控制	
4	106/10/09~ 106/10/15	肌力訓練與體重控制	
5	106/10/16~ 106/10/22	肌力訓練與體重控制	

6	106/10/23~ 106/10/29	有氧適能與體重控制介紹	
7	106/10/30~ 106/11/05	有氧適能與體重控制	
8	106/11/06~ 106/11/12	有氧適能與體重控制	
9	106/11/13~ 106/11/19	有氧適能與體重控制	
10	106/11/20~ 106/11/26	期中考試週	
11	106/11/27~ 106/12/03	營養與體重控制	
12	106/12/04~ 106/12/10	營養與體重控制	
13	106/12/11~ 106/12/17	營養與體重控制	
14	106/12/18~ 106/12/24	體重控制訓練計劃執行擬定	
15	106/12/25~ 106/12/31	體重控制訓練計劃執行擬定	
16	107/01/01~ 107/01/07	體重控制訓練計劃執行擬定	
17	107/01/08~ 107/01/14	測驗	
18	107/01/15~ 107/01/21	期末考試週	
修課應 注意事項			
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：            %   ◆平時評量：            %   ◆期中評量：            % ◆期末評量：            % ◆其他〈樂活健康60%品德倫理20%團隊合作20〉：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 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>		