

淡江大學 106 學年度第 2 學期課程教學計畫表

| | | | |
|---|---|----------|----------------------|
| 課程名稱 | 運動休閒與競技實務—重量訓練 | 授課 教師 | 陳文和 CHEN, WEN-HER |
| | SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-WEIGHT TRAINING | | |
| 開課系級 | 體育選修—日 A | 開課 資料 | 選修 單學期 1學分 |
| | TGUCB0A | | |
| 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>The aim of the course is to introduce the knowledge of physical fitness. Understanding how to evaluate and promote physical fitness, at the same time, enjoy the exercise, develop regular exercise habits to reach the goal of weight control, body sculpting and health promotion.</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 | 認識重量訓練與體適能的內涵，並瞭解如何提升健康體適能 | To understand and promote weight training and healthy physical fitness with its concepts. | C6 | DFG |
| 2 | 維持身體機能與良好體態 | To maintain physical functions and a good body shape. | P6 | DFG |
| 3 | 能與人互動、合作練習 | To interact and cooperate with others. | A6 | DFG |
| 4 | 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣 | To advocate proper leisure activity and regular exercise. | A6 | DFG |
| 5 | 能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現 | 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 | 認識重量訓練與體適能的內涵，並瞭解如何提升健康體適能 | 講述、討論、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 2 | 維持身體機能與良好體態 | 講述、討論、實作 | 實作、上課表現 |
| 3 | 能與人互動、合作練習 | 講述、討論、實作 | 實作、上課表現 |
| 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 | 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 | 107/02/26~ 107/03/04 | 1.上課規定、注意事項及教學計畫。 2.課程簡介、認識健康體適能。 3.健康體適能指標前測 | |
| 2 | 107/03/05~ 107/03/11 | 1.身體組成概念及規律運動的好處 2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。 | |
| 3 | 107/03/12~ 107/03/18 | 1.熱身運動的生理效果。 2.運動傷害急救講解。 3.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。 | |
| 4 | 107/03/19~ 107/03/25 | 1.肌肉適能概念 2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。 | |
| 5 | 107/03/26~ 107/04/01 | 1.肌肉適能概念 2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。 | |
| 6 | 107/04/02~ 107/04/08 | 1.柔軟度適能概念 2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。 | |
| 7 | 107/04/09~ 107/04/15 | 1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率。 2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。 | |
| 8 | 107/04/16~ 107/04/22 | 1.心肺適能概念 2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 | |
| 9 | 107/04/23~ 107/04/29 | 1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏、最大心跳率。 2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 | |
| 10 | 107/04/30~ 107/05/06 | 期中考試週 | |
| 11 | 107/05/07~ 107/05/13 | 1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。 | |
| 12 | 107/05/14~ 107/05/20 | 1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 | |
| 13 | 107/05/21~ 107/05/27 | 1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。 | |
| 14 | 107/05/28~ 107/06/03 | 1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 | |
| 15 | 107/06/04~ 107/06/10 | 1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 | |
| 16 | 107/06/11~ 107/06/17 | 健康體適能後測：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、BMI、腰臀圍、立定跳遠測驗 | 晴天考跑走 |
| 17 | 107/06/18~ 107/06/24 | 肌力、平衡、核心肌群與柔軟度組合動作考試 | |
| 18 | 107/06/25~ 107/07/01 | 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。 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 | | 電腦、投影機、其它(訓練心肺功能及肌力肌耐力器材、音響、地墊) | |
| 教材課本 | | | |
| 參考書籍 | | 1.健康體適能理論與實務 2.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC YOGA TRAINING 3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING | |
| | | | |

| | |
|--------------|---|
| 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： 30.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：50.0 % ◆其他〈樂活健康60、團隊合作20、品德倫理20〉：10.0 % |
| 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。 |