

淡江大學 107 學年度第 1 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 | 劉宗德<br>TSUN-TE LIU |
|                                                                                              | PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING                                                                                                                                                                                                           |          |                    |
| 開課系級                                                                                         | 體育興趣二三 C                                                                                                                                                                                                                                      | 開課<br>資料 | 必修 上學期 0學分         |
|                                                                                              | TGUPB2C                                                                                                                                                                                                                                       |          |                    |
| 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   | F      |
| 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   | F      |
| 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.            | C2   | 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       | 紙筆測驗    |
| 2  | 2.能做出正確有效的重量訓練動作。  | 講述、模擬、實作 | 實作      |
| 3  | 3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。 | 講述、賞析、實作 | 紙筆測驗、實作 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                | 內容 (Subject/Topics)    | 備註 |
|----|---------------------|------------------------|----|
| 1  | 107/09/10~107/09/16 | 課程大綱介紹，上課注意事項說明、器材使用說明 |    |
| 2  | 107/09/17~107/09/23 | 重量訓練概論                 |    |
| 3  | 107/09/24~107/09/30 | 上肢肌群訓練的方法              |    |
| 4  | 107/10/01~107/10/07 | 器材操作說明與實作              |    |

|              |                         |                                                                                                                              |  |
|--------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5            | 107/10/08~<br>107/10/14 | 實作                                                                                                                           |  |
| 6            | 107/10/15~<br>107/10/21 | 實作                                                                                                                           |  |
| 7            | 107/10/22~<br>107/10/28 | 軀幹肌群訓練的方法                                                                                                                    |  |
| 8            | 107/10/29~<br>107/11/04 | 器材操作說明與實作                                                                                                                    |  |
| 9            | 107/11/05~<br>107/11/11 | 複習與實作                                                                                                                        |  |
| 10           | 107/11/12~<br>107/11/18 | 期中考試週                                                                                                                        |  |
| 11           | 107/11/19~<br>107/11/25 | 下肢肌群訓練的方法                                                                                                                    |  |
| 12           | 107/11/26~<br>107/12/02 | 器材操作說明與實作                                                                                                                    |  |
| 13           | 107/12/03~<br>107/12/09 | 實作                                                                                                                           |  |
| 14           | 107/12/10~<br>107/12/16 | 核心肌群訓練的方法                                                                                                                    |  |
| 15           | 107/12/17~<br>107/12/23 | 器材操作說明與實作                                                                                                                    |  |
| 16           | 107/12/24~<br>107/12/30 | 筆試測驗                                                                                                                         |  |
| 17           | 107/12/31~<br>108/01/06 | 術科測驗                                                                                                                         |  |
| 18           | 108/01/07~<br>108/01/13 | 期末考試週                                                                                                                        |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         | 須攜帶毛巾                                                                                                                        |  |
| 教學設備         |                         | 電腦、投影機                                                                                                                       |  |
| 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〈樂活健康60%品德倫理20%團隊合作20〉：100.0 % |  |
|              |                         |                                                                                                                              |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 備 考 | <p>「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。</p> <p><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></p> |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|