

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 教師	吳詩薇 WU SHIH-WEI
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣進二A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPE2A		
教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	本課程旨在介紹重量訓練的歷史、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、進行肌肉適能的訓練，進而建立終身運動的觀念。		
	The aim of the course is to introduce weight training, through the combination of theory and practice.		

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。	Understand the basic principles and developments of weight training.	C3	F
2	2.提升動作的正確性與有效性。Enhance the correctness and effectiveness of movements.	2. Enhance the correctness and effectiveness of movements.	P3	F
3	3.能尊重他人，容入群體。	3. Respect for others, and integrate into groups.	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	上課表現
2	2.提升動作的正確性與有效性。Enhance the correctness and effectiveness of movements.	實作	實作、上課表現
3	3.能尊重他人，容入群體。	討論	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	107/09/10~107/09/16	課程介紹/熟悉場地器材	
2	107/09/17~107/09/23	人體肌肉結構說明/重量訓練基本概念	
3	107/09/24~107/09/30	熱身操與伸展操介紹/器材操作技巧/安全管理	
4	107/10/01~107/10/07	重量訓練的原則	
5	107/10/08~107/10/14	徒手重量訓練操作	

6	107/10/15~ 107/10/21	下肢肌群訓練 (一)：機械式操作	
7	107/10/22~ 107/10/28	下肢肌群訓練 (二)：槓鈴與啞鈴操作	
8	107/10/29~ 107/11/04	體適能檢測(一)	田徑場司令台集合
9	107/11/05~ 107/11/11	測驗	
10	107/11/12~ 107/11/18	期中考試週	
11	107/11/19~ 107/11/25	上肢肌群訓練 (一)：機械式操作	
12	107/11/26~ 107/12/02	上肢肌群訓練 (二)：槓鈴與啞鈴操作	
13	107/12/03~ 107/12/09	體適能測驗(二)	
14	107/12/10~ 107/12/16	重量訓練操作	
15	107/12/17~ 107/12/23	重量訓練操作	
16	107/12/24~ 107/12/30	測驗-動作演示	
17	107/12/31~ 108/01/06	測驗-動作演示	
18	108/01/07~ 108/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著運動服裝與運動鞋，並攜帶毛巾。 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1/3時學期成績以零分計算。		
教學設備	(無)		
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〈品德倫理20%樂活健康60%團隊合作20〉：100.0 %		
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。		