

淡江大學 108 學年度第 2 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	陳建樺 CHEN, CHIEN-HUA
	PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPB1A		
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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</p>			
課程簡介	<p>本課程除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，亦藉由現今多元科普訊息提供學生對於身體組成、營養補充及人體生理等各項資訊。</p>		
	<p>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以及體重控制，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>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。</p> <p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	
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.	

2	2.能做出正確有效的重量訓練動作。	2.Demonstrate effective and correct strength training exercises.
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.
4	4.發展運動欣賞能力。	4.To develop ability of sports appreciation.
5	5.能與人互動、合作練習	5.To interact and cooperate with others.
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.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		6	講述	測驗
2	技能		6	實作	測驗
3	技能		6	講述、實作	測驗
4	情意		4	講述、討論、發表	討論(含課堂、線上)
5	情意		7	討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作
6	認知		467	講述、討論、實作、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~109/03/08	1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	109/03/09~109/03/15	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	109/03/16~109/03/22	1. 肌力訓練的理論與方法	
4	109/03/23~109/03/29	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	109/03/30~109/04/05	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	109/04/06~109/04/12	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	109/04/13~109/04/19	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
8	109/04/20~109/04/26	1. 教學觀摩週	
9	109/04/27~109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~109/05/10	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
11	109/05/11~109/05/17	1. 下肢肌群訓練的方法	

12	109/05/18~ 109/05/24	1. 器材操作說明與實作	
13	109/05/25~ 109/05/31	1. 實作	
14	109/06/01~ 109/06/07	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	109/06/08~ 109/06/14	1. 器材操作說明與實作	
16	109/06/15~ 109/06/21	1. 實作	
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期 為:109/6/18-109/6/24)	
18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學：調課至其他時段正常上課	
修課應 注意事項	1. 需穿著適合課程運動之服裝及運動鞋，服裝不整每次扣學期成績一分。 2. 缺席請依學校規定辦理請假： (1)每缺課一小時扣學期成績一分。 (2)於教務處扣考名單提出期限前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)缺課時數計算方式請參閱學生手冊。		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材			
參考文獻			
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： 50.0 % ◆平時評量：15.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：15.0 % ◆其他〈學習精神與態度〉：20.0 %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。		