

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	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	實體課程 必修 下學期 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>			
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.瞭解正確體重控制原則與方法	1.Understand the basic principles and developments of weight training.
2	2.能擬定體重控制計劃, 享受塑身樂趣	2.Understand set up own program and enjoy exercising habit.
3	3.能與人互動、合作練習.	3.To interact and cooperate with others.

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		67	講述、實作、體驗	測驗、實作
2	技能		67	講述、實作、體驗	測驗、實作
3	情意		467	講述、實作、體驗	測驗、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~ 109/03/08	課程大綱介紹, 體重控制簡介、上課注意事項說明	
2	109/03/09~ 109/03/15	肌肉適能介紹、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	109/03/16~ 109/03/22	肌力訓練與體重控制	
4	109/03/23~ 109/03/29	肌力訓練與體重控制	
5	109/03/30~ 109/04/05	肌肉生理與體重控制	
6	109/04/06~ 109/04/12	有氧適能與體重控制介紹	
7	109/04/13~ 109/04/19	有氧適能與體重控制	
8	109/04/20~ 109/04/26	代謝疾病與體重控制	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	心血管與體重控制	
11	109/05/11~ 109/05/17	營養與體重控制	
12	109/05/18~ 109/05/24	營養與體重控制	
13	109/05/25~ 109/05/31	營養與體重控制	
14	109/06/01~ 109/06/07	體重控制訓練計劃執行擬定	
15	109/06/08~ 109/06/14	體重控制訓練計劃執行擬定	

16	109/06/15~ 109/06/21	體重控制訓練計劃執行擬定	
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： 測驗	
修課應 注意事項	上課須需毛巾，飲水 筆試100%		
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： % ◆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： 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。		