

淡江大學 110 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 | 潘定均<br>PAN, TING-CHUN |
|   | PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING   |          |                       |
| 開課系級  | 體育興趣二三 A  | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 單學期 0學分    |
|   | TGNPB2A   |          |                       |
| 課程與SDGs<br>關聯性  | SDG3 良好健康和福祉  |          |                       |
| 系 ( 所 ) 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  | 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, further training Muscle fitness, and establish a the concept of lifelong exercise. |          |                       |

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

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。

- 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。
- 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。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

| 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.            |

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   |            | 4      | 實作   | 實作   |
| 2  | 技能   |            | 46     | 實作   | 實作   |
| 3  | 情意   |            | 67     | 實作   | 實作   |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內容 (Subject/Topics)   | 備註 |
|----|-------------------------|---|----|
| 1  | 110/09/22~<br>110/09/28 | 1. to introduce the rules of this curriculum.                     |    |
| 2  | 110/09/29~<br>110/10/05 | to understand the history and the theories of the weight training |    |
| 3  | 110/10/06~<br>110/10/12 | to understand what is 1 RM , and how to measure 1RM               |    |
| 4  | 110/10/13~<br>110/10/19 | to understand the strength , power and endurance .                |    |
| 5  | 110/10/20~<br>110/10/26 | to know how to measure the strength , power and endurance.        |    |
| 6  | 110/10/27~<br>110/11/02 | the fitness test.   |    |
| 7  | 110/11/03~<br>110/11/09 | the fitness test.   |    |
| 8  | 110/11/10~<br>110/11/16 | to introduce the weight traing machine                            |    |
| 9  | 110/11/17~<br>110/11/23 | 期中考試週   |    |
| 10 | 110/11/24~<br>110/11/30 | the CORE MUSCLE theory.   |    |

|              |  |  |  |
|--------------|--|--|--|
| 11           | 110/12/01~<br>110/12/07  | the CORE MUSCLE theory.                  |  |
| 12           | 110/12/08~<br>110/12/14  | how to operate the CORE MUSCLE training. |  |
| 13           | 110/12/15~<br>110/12/21  | to understand the sport injuries theory. |  |
| 14           | 110/12/22~<br>110/12/28  | how to avoid the sport injuries.         |  |
| 15           | 110/12/29~<br>111/01/04  | how to avoid the sport injuries.         |  |
| 16           | 111/01/05~<br>111/01/11  | final exam                               |  |
| 17           | 111/01/12~<br>111/01/18  | final exam                               |  |
| 18           | 111/01/19~<br>111/01/25  | final exam                               |  |
| 修課應<br>注意事項  | 1. no late for class and leave earlier.<br>2. to put on the sport clothes and shoes.<br>3. to have good behaviors and learning attitude on the class.                      |  |  |
| 教學設備         | (無)  |  |  |
| 教科書與<br>教材   |  |  |  |
| 參考文獻         |  |  |  |
| 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： 40.0 %   ◆平時評量：10.0 %   ◆期中評量：20.0 %<br>◆期末評量：30.0 %<br>◆其他〈 〉：        %   |  |  |
| 備考           | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br>首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。<br><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> |  |  |