

淡江大學 1 1 1 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 | 羅瑋勻 LO, TANG-YUN |
| | PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING | | |
| 開課系級 | 國企系進學二B | 開課 資料 | 實體課程 必修 單學期 0學分 |
| | TLFXE2B | | |
| 課程與SDGs 關聯性 | SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 | | |
| 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>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p> | | | |
| 課程簡介 | 本課程旨在讓學生瞭解重量訓練理論基礎以及運動安全之概念。同時在演練的過程中學會提升肌力與肌耐力。 | | |
| | The purposes of the course are to let students understand the theoretical foundations of weight training and the concept of exercise safety. At the same time, learn to improve muscle strength and muscle endurance during the 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 | 本課程旨在讓學生瞭解重量訓練理論基礎以及運動安全之概念。同時在演練的過程中學會提升肌力與肌耐力。 | The purposes of the course are to let students understand the theoretical foundations of weight training and the concept of exercise safety. At the same time, learn to improve muscle strength and muscle endurance during the exercise. |

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 | 技能 | | 12345678 | 實作 | 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 | 111/09/05~ 111/09/11 | 課程簡介 | |
| 2 | 111/09/12~ 111/09/18 | 體適能測驗 | |
| 3 | 111/09/19~ 111/09/25 | 上肢解剖學與重量訓練 | |
| 4 | 111/09/26~ 111/10/02 | 上肢解剖學與重量訓練 | |
| 5 | 111/10/03~ 111/10/09 | 下肢解剖學與重量訓練 | |
| 6 | 111/10/10~ 111/10/16 | 下肢解剖學與重量訓練 | |
| 7 | 111/10/17~ 111/10/23 | 核心肌群解剖與重量訓練 | |
| 8 | 111/10/24~ 111/10/30 | 核心肌群解剖與重量訓練 | |
| 9 | 111/10/31~ 111/11/06 | 運動傷害與處理 | |
| 10 | 111/11/07~ 111/11/13 | 期中考試週 | |
| 11 | 111/11/14~ 111/11/20 | 訓練處方與疲勞恢復 | |
| 12 | 111/11/21~ 111/11/27 | 綜合練習 | |
| 13 | 111/11/28~ 111/12/04 | 綜合練習 | |

| | | | |
|--------------|-------------------------|--|--|
| 14 | 111/12/05~ 111/12/11 | 綜合練習 | |
| 15 | 111/12/12~ 111/12/18 | 綜合練習 | |
| 16 | 111/12/19~ 111/12/25 | 綜合練習 | |
| 17 | 111/12/26~ 112/01/01 | 體適能測驗 | |
| 18 | 112/01/02~ 112/01/08 | 期末考試週(本學期期末考試日期為:112/1/3-112/1/9) | |
| 修課應 注意事項 | | | |
| 教學設備 | | 投影機、其它(重訓器材) | |
| 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： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉： % | |
| 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。 | |