

淡江大學 99 學年度第 1 學期課程教學計畫表

|   |   |          |                      |
|---|---|----------|----------------------|
| 課程名稱  | 男、女生體育 - 重量訓練的理論與實務   | 授課<br>教師 | 陳天賜<br>Chen Tien-tze |
|   | P.E. -THEORY AND PRACTICE OF WEIGHT TRAINING  |          |                      |
| 開課系級  | 體育興趣四 A   | 開課<br>資料 | 選修 單學期 1學分           |
|   | TGUPB4A   |          |                      |
| 學系(門)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>   |   |          |                      |
| 學生基本能力  |   |          |                      |
| <p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p> |   |          |                      |
| 課程簡介  | 課程介紹重量訓練的的歷史、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、進行肌力的訓練，進而建立終身運動的觀念。   |          |                      |
|   | The course introduces the history of weight training. Basic theory of training and how to operator facilities. Combining theory and learning by doing, guiding weight training to students, muscle training , Creating the concept of sports. |          |                      |

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

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」、「學生基本能力」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該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」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 | 學生基本能力 |
| 1  | 1. 學會課程中所介紹的概念，包含：重量訓練的歷史、訓練的原則、個人運動處方的擬定。 | 1. Students will be able to summarize concepts covered in the following topics: History of weight training, the drafting of the principle of training, personal exercise prescription | C2   | ABC    |
| 2  | 1. 將能夠實際操作器材，由做中學來了解與體驗重量訓練所帶來的效益。         | 1. Students will be able to practical operation apparatus, learning by doing and understanding the benefit of weight training.  | P5   | ABCDFG |
| 3  | 1. 將能夠利用所學過的各項技能，依個人需求，編排專屬的訓練動作。          | 1. Students will be able to use the skill of the course and depend on the personal demand, grade exclusive training movements.  | A6   | ABCFG  |

教學目標之教學策略與評量方法

| 序號 | 教學目標                                       | 教學策略      | 評量方法     |
|----|--|-----------|----------|
| 1  | 1. 學會課程中所介紹的概念，包含：重量訓練的歷史、訓練的原則、個人運動處方的擬定。 | 課堂講授、分組討論 | 出席率、課程參與 |
| 2  | 1. 將能夠實際操作器材，由做中學來了解與體驗重量訓練所帶來的效益。         | 課堂講授、實際操作 | 課程參與     |
| 3  | 1. 將能夠利用所學過的各項技能，依個人需求，編排專屬的訓練動作。          | 課堂講授、實際操作 | 術科測驗     |

授課進度表

| 週次 | 日期 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|----|---------------------|----|
|    |    |                     |    |

|             |   |                         |  |
|-------------|---|-------------------------|--|
| 1           | 09/13   | 課程大綱介紹, 重量訓練簡介、上課注意事項說明 |  |
| 2           | 09/20   | 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估) |  |
| 3           | 09/27   | 肌力訓練的理論與方法              |  |
| 4           | 10/04   | 上肢肌群的訓練方法               |  |
| 5           | 10/11   | 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)      |  |
| 6           | 10/18   | 實作 (體適能測驗2)             |  |
| 7           | 10/25   | 心肺適能訓練的理論與方法            |  |
| 8           | 11/01   | 器材操作說明與實作               |  |
| 9           | 11/08   | 實作 (心肺能力的評估)            |  |
| 10          | 11/15   | 期中考試週                   |  |
| 11          | 11/22   | 下肢肌群訓練的方法               |  |
| 12          | 11/29   | 器材操作說明與實作               |  |
| 13          | 12/06   | 實作                      |  |
| 14          | 12/13   | 軀幹肌群訓練的方法               |  |
| 15          | 12/20   | 器材操作說明與實作               |  |
| 16          | 12/27   | 實作                      |  |
| 17          | 01/03   | 術科測驗 (最大肌力的評估)          |  |
| 18          | 01/10   | 期末考試週                   |  |
| 修課應<br>注意事項 | <p>1.本課程為體適能系列課程, 修課同學必須參與體適能檢測活動, 上課地點為SG323, 請自備毛巾、飲用水及室內專用鞋。</p> <p>2.請假請依學校規定辦理:<br/> (1)曠課6節者, 予以扣考。<br/> (2)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。</p> <p>3.患有皮膚病、傳染病、心臟病及醫囑不宜參與本課程者, 請勿選入本課程。</p> |                         |  |
| 教學設備        | 電腦、投影機  |                         |  |
| 教材課本        |   |                         |  |
| 參考書籍        |   |                         |  |
|             |   |                         |  |

|              |   |
|--------------|---|
| 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 | ◆平時考成績：40.0 %   ◆期中考成績：        %   ◆期末考成績：        %<br>◆作業成績：                %<br>◆其他〈技能測驗〉：60.0 %  |
| 備 考          | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br>首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a> 〉教務資訊「教學計畫<br>表管理系統」進入。<br><b>※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</b> |