

淡江大學 99 學年度第 2 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	黃谷臣 Huang Ku-chen
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣日 A	開課資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0A		
學 系(門) 教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
學 生 基 本 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	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。課程內容包含下列： 1.課程介紹重量訓練的的歷史。 2.訓練的基礎理論。 3.各項設備器材的操作實務等。		
	1.The course introduces the history of weight training. 2.Basic theory of training and how to operator facilities. 3.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	2. 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	2. Students will be able to practical operation apparatus, learning by doing and understanding the benefit of weight training.	P5	ABCD FG
3	3. 學生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。	3. Students will be able to use the skill of the course and depend on the personal demand, grade exclusive training movements.	A6	ABC FG

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	2. 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	出席率、課程參與
3	3. 學生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	期末考

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註

1	100/02/14~ 100/02/20	1.課程簡介 2.上課注意事項 3.基礎體能訓練	
2	100/02/21~ 100/02/27	1.重量訓練的原則 2.重量訓練的方法 3.體適能測驗	
3	100/02/28~ 100/03/06	1.重量訓練處方的安排 2.最大肌力測驗的應用3.體適能測驗	
4	100/03/07~ 100/03/13	有氧運動實作	
5	100/03/14~ 100/03/20	伸展活動實作	
6	100/03/21~ 100/03/27	上肢肌群訓練的方法	
7	100/03/28~ 100/04/03	啞鈴、槓鈴的使用方法	
8	100/04/04~ 100/04/10	教學觀摩週	
9	100/04/11~ 100/04/17	1.安全教育2.護槓者的角色	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	有氧運動實作	
12	100/05/02~ 100/05/08	核心肌群的訓練方法	
13	100/05/09~ 100/05/15	伸展活動實作	
14	100/05/16~ 100/05/22	下肢肌群的訓練方法	
15	100/05/23~ 100/05/29	最大肌力測驗	
16	100/05/30~ 100/06/05	體適能測驗	
17	100/06/06~ 100/06/12	術科測驗	
18	100/06/13~ 100/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項	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。 2.本課程上課地點原則上在SG323，請自備毛巾、飲用水及室內專用鞋。 3.若需請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (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。 4.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。		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本	請參閱moodle平台上的資料		
參考書籍	1.all around fitness (konemann) 2.健康體適能理論與實務 卓俊辰校閱 華格納出版。 3.肌力與體能訓練 林正常校閱 藝軒出版。		

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	◆平時考成績： % ◆期中考成績： % ◆期末考成績：60.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈學習精神與運動道德〉：40.0 %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※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。