

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<br>教師 | 劉宗德<br>Tsun-te Liu |
|   | PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING  |          |                    |
| 開課系級  | 體育興趣一 A  | 開課<br>資料 | 必修 單學期 0學分         |
|   | TGUPB1A  |          |                    |
| 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  | <p>課程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、進行肌力的訓練，進而建立終身運動的觀念。</p>  |          |                    |
|   | <p>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.</p> |          |                    |

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. 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。   | 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   | ABCDFG |
| 3  | 3. 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   | 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、期末考 |
| 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      | 出席率、期末考 |
| 3  | 3. 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      | 期末考     |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內容 (Subject/Topics)    | 備註 |
|----|-------------------------|------------------------|----|
| 1  | 100/02/14~<br>100/02/20 | 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明 |    |

|             |                         |                         |  |
|-------------|-------------------------|-------------------------|--|
| 2           | 100/02/21~<br>100/02/27 | 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估) |  |
| 3           | 100/02/28~<br>100/03/06 | 肌力訓練的理論與方法              |  |
| 4           | 100/03/07~<br>100/03/13 | 上肢肌群的訓練方法               |  |
| 5           | 100/03/14~<br>100/03/20 | 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)      |  |
| 6           | 100/03/21~<br>100/03/27 | 實作 (體適能測驗2)             |  |
| 7           | 100/03/28~<br>100/04/03 | 心肺適能訓練的理論與方法            |  |
| 8           | 100/04/04~<br>100/04/10 | 器材操作說明與實作               |  |
| 9           | 100/04/11~<br>100/04/17 | 實作 (心肺能力的評估)            |  |
| 10          | 100/04/18~<br>100/04/24 | 期中考試週                   |  |
| 11          | 100/04/25~<br>100/05/01 | 下肢肌群訓練的方法               |  |
| 12          | 100/05/02~<br>100/05/08 | 器材操作說明與實作               |  |
| 13          | 100/05/09~<br>100/05/15 | 實作                      |  |
| 14          | 100/05/16~<br>100/05/22 | 軀幹肌群訓練的方法               |  |
| 15          | 100/05/23~<br>100/05/29 | 器材操作說明與實作               |  |
| 16          | 100/05/30~<br>100/06/05 | 實作                      |  |
| 17          | 100/06/06~<br>100/06/12 | 術科測驗                    |  |
| 18          | 100/06/13~<br>100/06/19 | 期末考試週                   |  |
| 修課應<br>注意事項 | 請自備毛巾、飲用水及室內專用鞋。        |                         |  |
| 教學設備        | 電腦、投影機                  |                         |  |
| 教材課本        |                         |                         |  |
| 參考書籍        | weight training         |                         |  |
|             |                         |                         |  |

|              |   |
|--------------|---|
| 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：        %    ◆期中考成績：        %    ◆期末考成績：        %<br>◆作業成績：        %<br>◆其他〈學習精神及運動道德： 技能測驗〉：100.0 %   |
| 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> |