

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	劉宗德 Tsun-te Liu
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣一 B	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGUPB1B		
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	100/02/14~100/02/20	課程大綱介紹, 重量訓練簡介、上課注意事項說明	

2	100/02/21~ 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~ 100/03/06	肌力訓練的理論與方法	
4	100/03/07~ 100/03/13	上肢肌群的訓練方法	
5	100/03/14~ 100/03/20	器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	100/03/21~ 100/03/27	實作 (體適能測驗2)	
7	100/03/28~ 100/04/03	心肺適能訓練的理論與方法	
8	100/04/04~ 100/04/10	器材操作說明與實作	
9	100/04/11~ 100/04/17	實作 (心肺能力的評估)	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	下肢肌群訓練的方法	
12	100/05/02~ 100/05/08	器材操作說明與實作	
13	100/05/09~ 100/05/15	實作	
14	100/05/16~ 100/05/22	軀幹肌群訓練的方法	
15	100/05/23~ 100/05/29	器材操作說明與實作	
16	100/05/30~ 100/06/05	實作	
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	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 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： % ◆作業成績： % ◆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： 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。