

淡江大學 108 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	張弓弘 CHANG KUNG-HUNG
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣進二A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPE2A		
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。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
4. 品德倫理。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：60.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00)			
課程簡介	本課程旨在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、進行肌肉適能的訓練，進而建立終身運動的觀念。		
	The aim of the couse is to introduce weight training, through the combination of theory and practice, further training Muscle fitness, and establish a the concept of lifelong 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	1.瞭解重量訓練原則發展與沿革。	1.Understand the basic principles and developments of weight training.	

2	2.能做出正確有效的重量訓練動作。	2.Demonstrate effective and correct strength training exercises.			
3	3.瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。	3.Understand set up own program and enjoy exercising habit.			
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	認知		4	講述、討論	討論(含課堂、線上)
2	技能		6	講述、討論、實作	測驗、討論(含課堂、線上)、實作
3	情意		7	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
授 課 進 度 表					
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)			備註
1	108/09/09~ 108/09/15	1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明			
2	108/09/16~ 108/09/22	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法（最大肌力評估）			
3	108/09/23~ 108/09/29	1. 肌力訓練的理論與方法			
4	108/09/30~ 108/10/06	1. 上肢肌群的訓練方法			
5	108/10/07~ 108/10/13	1. 器材操作說明與實作（體適能測驗1）			
6	108/10/14~ 108/10/20	1. 實作（體適能測驗2）			
7	108/10/21~ 108/10/27	1. 心肺適能訓練的理論與方法			
8	108/10/28~ 108/11/03	1. 心肺適能訓練			
9	108/11/04~ 108/11/10	1. 器材操作說明與實作（心肺能力的評估）			
10	108/11/11~ 108/11/17	期中考試週			
11	108/11/18~ 108/11/24	1.下肢肌群訓練的方法			
12	108/11/25~ 108/12/01	1. 器材操作說明與實作			
13	108/12/02~ 108/12/08	1. 實作			
14	108/12/09~ 108/12/15	1. 軀幹肌群訓練的方法			
15	108/12/16~ 108/12/22	1. 器材操作說明與實作			
16	108/12/23~ 108/12/29	1. 實作			

17	108/12/30~ 109/01/05	1. 期末測驗	
18	109/01/06~ 109/01/12	期末考試週(本學期期末考試日期為:109/1/3-109/1/9)	
修課應 注意事項	1. 上課著運動服及運動鞋 2. 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。		
教學設備	電腦、投影機		
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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈品德倫理20、樂活健康60、團隊合作20〉：100.0 %		
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。		