

淡江大學 109 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	體育興趣二三 C	開課 資料	實體課程 必修 下學期 0學分
	TGUPB2C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系 (所) 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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</p>			
課程簡介	本課程介紹重量訓練的基礎理論、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.
4	4.能與人互動, 合作練習	4.To interact and cooperate with others.

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		6	講述	測驗
2	技能		6	講述、實作、體驗	測驗、實作
3	情意		6	講述、實作、體驗	測驗
4	情意		47	講述、實作、體驗	測驗、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/02/22~ 110/02/28	課程大綱介紹, 上課注意事項說明、器材使用說明	
2	110/03/01~ 110/03/07	重量訓練概論複習	
3	110/03/08~ 110/03/14	上肢肌群訓練複習與訓練調整	
4	110/03/15~ 110/03/21	核心肌群訓練複習與訓練調整	
5	110/03/22~ 110/03/28	下肢肌群訓練複習與訓練調整	
6	110/03/29~ 110/04/04	駝背與圓肩改善訓練	
7	110/04/05~ 110/04/11	腰椎前移改善訓練	
8	110/04/12~ 110/04/18	重量訓練與骨質疏鬆預防	
9	110/04/19~ 110/04/25	多關節動作訓練方式	

10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	體適能檢測	
12	110/05/10~ 110/05/16	實作練習調整	
13	110/05/17~ 110/05/23	實作練習調整	
14	110/05/24~ 110/05/30	運動計劃擬定原則	
15	110/05/31~ 110/06/06	期末總複習	
16	110/06/07~ 110/06/13	筆試測驗	
17	110/06/14~ 110/06/20	身體組成檢測、補測800/1600、補考	
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考試週	
修課應 注意事項	須攜帶毛巾 期末測驗：筆試，術科測驗		
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〈樂活健康60%品德倫理20%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。		