

淡江大學 110 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	潘定均 PAN, TING-CHUN
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TGNPB2B		
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 course 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	實作	實作
2	技能		46	實作	實作
3	情意		67	實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~ 110/09/28	1. to introduce the rules of this curriculum.	
2	110/09/29~ 110/10/05	to understand the history and the theories of the weight training	
3	110/10/06~ 110/10/12	to understand what is 1 RM , and how to measure 1RM	
4	110/10/13~ 110/10/19	to understand the strength , power and endurance .	
5	110/10/20~ 110/10/26	to know how to measure the strength , power and endurance.	
6	110/10/27~ 110/11/02	the fitness test.	
7	110/11/03~ 110/11/09	the fitness test.	
8	110/11/10~ 110/11/16	to introduce the weight traing machine	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	the CORE MUSCLE theory.	

11	110/12/01~ 110/12/07	the CORE MUSCLE theory.	
12	110/12/08~ 110/12/14	how to operate the CORE MUSCLE training.	
13	110/12/15~ 110/12/21	to understand the sport injuries theory.	
14	110/12/22~ 110/12/28	how to avoid the sport injuries.	
15	110/12/29~ 111/01/04	how to avoid the sport injuries.	
16	111/01/05~ 111/01/11	final exam	
17	111/01/12~ 111/01/18	final exam	
18	111/01/19~ 111/01/25	final exam	
修課應 注意事項	1. no late for class and leave earlier. 2. to put on the sport clothes and shoes. 3. to have good behaviors and learning attitude on the class.		
教學設備	(無)		
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： 40.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %		
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。		