

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	劉宗德 TSUN-TE LIU
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
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.

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		67	講述、實作、體驗	測驗
2	技能		46	講述、實作、體驗	測驗
3	情意		6	講述、實作	測驗

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~ 110/09/28	課程大綱介紹, 上課注意事項說明、器材使用說明	
2	110/09/29~ 110/10/05	重量訓練概論	
3	110/10/06~ 110/10/12	上肢肌群訓練的方法	
4	110/10/13~ 110/10/19	器材操作說明與實作	
5	110/10/20~ 110/10/26	實作	
6	110/10/27~ 110/11/02	實作	
7	110/11/03~ 110/11/09	軀幹肌群訓練的方法	
8	110/11/10~ 110/11/16	器材操作說明與實作	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	循環訓練介紹	

11	110/12/01~ 110/12/07	下肢肌群訓練的方法	
12	110/12/08~ 110/12/14	器材操作說明與實作	
13	110/12/15~ 110/12/21	核心肌群訓練的方法	
14	110/12/22~ 110/12/28	訓練計劃擬定	
15	110/12/29~ 111/01/04	訓練計劃擬定	
16	111/01/05~ 111/01/11	筆試測驗	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考週	
18	111/01/19~ 111/01/25	彈性補充教學週	
修課應 注意事項	須攜帶毛巾		
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。		