

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	黃嘉笙 HUANG, CHIA-SHENG
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三D	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2D		
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	<p>重量訓練是系統性地透過負重來鍛鍊肌肉的訓練方式，可增進肌力、肌耐力、爆發力、與肌肉大小，藉此獲得良好的身體適能。本課程設計適合剛開始接觸重量訓練的初學者，除了機械式、自由重量器材的操作，更搭配徒手肌力訓練等教學。學生能了解重量訓練的基礎知識，並認識訓練週期的概念，以及運動營養和補給，學習安排個人化重量訓練課表。</p>		
	<p>Weight training is a method of training muscles systematically though weight-bearing, which can increase muscle strength, endurance, power, and muscle size, so as to obtain well physical fitness. This course is designed for beginners who are new to weight training. In addition to the operation of machine weights and free wights equipment, it is also teaching such as freehand exercise. Students can understand the basic knowledge of weight training, and know the concepts of training cycles, as well as sports nutrition and replenishment, and learn to arrange personal weight training schedules.</p>		

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	認識各種重量訓練器材的操作方式與鍛鍊目的。	To understand the operation methods and exercise purposes of weight training equipments.
2	了解重量訓練與體適能的關係與重要性。	To understand the relationship and importance of weight training and physical fitness.
3	學習設定自己的重量訓練目標與計畫。	Learn to set the weight training goals and plans.
4	養成規律運動習慣並享受重量訓練的樂趣。	To develop regular exercise habits and enjoy the fun of weight training.

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	技能		6	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作
2	認知		46	講述、討論、發表	測驗、討論(含課堂、線上)
3	認知		67	講述、討論、發表、實作	討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)
4	情意		46	討論、實作、體驗	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	110/09/22~110/09/28	課程簡介、上課注意事項宣達、熟悉場地與器材	
2	110/09/29~110/10/05	重量訓練對肌肉鍛鍊的好處與重要性；暖身操、徒手肌力、伸展操介紹與實作	
3	110/10/06~110/10/12	重量訓練的基本概念與訓練原則	
4	110/10/13~110/10/19	重量訓練的影響效果與因素	
5	110/10/20~110/10/26	重量訓練的操作技巧與安全管理	
6	110/10/27~110/11/02	上半身肌肉訓練介紹與實作 (一)	
7	110/11/03~110/11/09	上半身肌肉訓練介紹與實作 (二)；下半身肌肉訓練介紹與實作 (一)	

8	110/11/10~ 110/11/16	下半身肌肉訓練介紹與實作 (二)	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	自由式重量訓練介紹與實作 (一)	
11	110/12/01~ 110/12/07	自由式重量訓練介紹與實作 (二)	
12	110/12/08~ 110/12/14	重量訓練課表的設計與安排；綜合性重量訓練操作	
13	110/12/15~ 110/12/21	重量訓練的營養補給與恢復；綜合性重量訓練操作	
14	110/12/22~ 110/12/28	重量訓練與專項運動的搭配與應用；綜合性重量訓練操作	
15	110/12/29~ 111/01/04	期末實作測驗	
16	111/01/05~ 111/01/11	期末實作測驗；期末筆試	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考週；繳交期末報告	
18	111/01/19~ 111/01/25	期末補考	
修課應 注意事項	<p>1.務必穿著合適的運動服裝，毛巾和水壺，禁止著用牛仔褲與其他不方便做運動的服裝。</p> <p>2.可準備一雙內室內運動鞋，建議輕量、平底。</p> <p>3.上課鐘響後5分鐘集合點名。鐘響後超過30分鐘才抵達，或上課期間未經老師許可先行離開者，記缺曠課1次。</p> <p>4.缺席者務必依學校請假程序請假，之後在規定時間內，自行印製請假紀錄並繳交。</p> <p>5.缺席者如未請假計曠課1次，缺曠課達3次者，出缺席成績0分，學期成績以不及格計算。</p>		
教學設備	電腦、投影機、其它(機械式重量訓練器材、啞鈴、槓鈴、壺鈴等)		
教科書與 教材	<p>1. 林正常總校閱 (2004)。肌力與體能訓練。台北市：藝軒。</p> <p>2. National Strength and Conditional Association, Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2017). 肌力與體能訓練 (增修版) (林貴福、何仁育、林育權譯)。台北市：禾楓。</p> <p>3. Athletics and Fitness Association of America (2018). A Comprehensive Resource for Personal Trainer. 個人體能訓練：理論與實務 (第六版) (黃月桂總校閱)。台北市：台灣阿珺運動事業。</p>		
參考文獻	Westcott, W. L., & Baechle, T. R. (2015). Strength training past 50. Champaign, Illinois: Human Kinetics.		
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	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：25.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量：35.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>		

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。