

淡江大學 1 1 1 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	張弓弘 CHANG KUNG-HUNG
	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	SDG1 消除貧窮 SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG17 夥伴關係		
系（ 所 ） 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			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
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		12358	講述、討論、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		2467	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
3	情意		1568	講述、討論、實作、體驗	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	112/02/13~ 112/02/19	1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	112/02/20~ 112/02/26	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	112/02/27~ 112/03/05	1. 肌力訓練的理論與方法	
4	112/03/06~ 112/03/12	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	112/03/13~ 112/03/19	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	112/03/20~ 112/03/26	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	112/03/27~ 112/04/02	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
8	112/04/03~ 112/04/09	1. 心肺適能訓練	
9	112/04/10~ 112/04/16	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	

10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	1.下肢肌群訓練的方法	
12	112/05/01~ 112/05/07	1. 器材操作說明與實作	
13	112/05/08~ 112/05/14	1. 實作	
14	112/05/15~ 112/05/21	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	112/05/22~ 112/05/28	1. 實作	
16	112/05/29~ 112/06/04	1. 期末測驗	
17	112/06/05~ 112/06/11	1. 期末測驗	
18	112/06/12~ 112/06/18	期末考試週	
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。 3.成績計算方式（比例）：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。		
教學設備	電腦、投影機、其它(彈力繩帶.抗力球)		
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。		