

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	王元聖 WANG YUAN-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 下學期 0學分
	TGUPB2D		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等		
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 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.
4	4.發展運動欣賞能力。	4.To develop ability of sports appreciation.

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		12345678	講述、討論	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		12345678	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	情意		12345678	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	情意		12345678	講述、討論、發表、實作	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、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	體適能測驗
8	112/04/03~ 112/04/09	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
9	112/04/10~ 112/04/16	1. 器材操作說明與實作	體適能測驗
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	體適能測驗
12	112/05/01~ 112/05/07	1. 器材操作說明與實作	體適能測驗
13	112/05/08~ 112/05/14	1. 實作	體適能測驗
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. 器材操作說明與實作	
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. 上課服裝：應著合適之體育服裝、室內運動鞋。 2. 教學計劃表會依上課實際狀況作調整。 3. 必須參與體適能檢測。 4. 給分標準：上課出缺席及參與度 (50%)、健康報告 (10%)、術科測驗 (40%)、或課後討論給分標準。 5. 準備一張2吋大頭照或個人生活照。 6. 請假請依學校規定辦理： (1) 曠課1次扣4分達3次者，予以扣考。 (2) 請假1次扣2分達6次者，予以扣考。 (3) 曠課及請假合計達扣12分，予以扣考。 (4) 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。 7. 如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材			
參考文獻	weight training		
批改作業 篇數	1 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： 25.0 % ◆平時評量：25.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈作業〉：10.0 %		

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。