

淡江大學 112 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			
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		1235	講述、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
2	技能		5678	講述、實作、體驗	測驗、作業、實作、活動參與
3	情意		45678	講述、實作	測驗、作業、實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	112/09/11~ 112/09/17	課程大綱介紹，上課注意事項說明、器材使用說明	
2	112/09/18~ 112/09/24	重量訓練概論	
3	112/09/25~ 112/10/01	上肢肌群訓練的方法	
4	112/10/02~ 112/10/08	器材操作說明與實作	
5	112/10/09~ 112/10/15	實作	
6	112/10/16~ 112/10/22	實作	
7	112/10/23~ 112/10/29	軀幹肌群訓練的方法	
8	112/10/30~ 112/11/05	器材操作說明與實作	
9	112/11/06~ 112/11/12	期中考試週、水域活動宣導	
10	112/11/13~ 112/11/19	體適能檢測	

11	112/11/20~ 112/11/26	下肢肌群訓練的方法	
12	112/11/27~ 112/12/03	器材操作說明與實作	
13	112/12/04~ 112/12/10	核心肌群訓練的方法	
14	112/12/11~ 112/12/17	訓練計劃擬定	
15	112/12/18~ 112/12/24	訓練計劃擬定	
16	112/12/25~ 112/12/31	期末測驗	
17	113/01/01~ 113/01/07	期末考試週	
18	113/01/08~ 113/01/14	補考、補充教學	
課程培養 關鍵能力			
跨領域課程			
特色教學 課程			
課程 教授內容		軍護體社團大學學習服務等課程	
修課應 注意事項		須攜帶毛巾	
教科書與 教材		自編教材:簡報	
參考文獻			
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。	