

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	謝豐宇 HSIEH FENG YU
	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 SDG4 優質教育		
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>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
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.

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		1234	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作
2	技能		5678	講述、實作、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	情意		12345678	講述、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	112/09/11~112/09/17	1. 課程大綱介紹, 重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	112/09/18~112/09/24	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	112/09/25~112/10/01	1. 肌力訓練的理論與方法	
4	112/10/02~112/10/08	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	112/10/09~112/10/15	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	112/10/16~112/10/22	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	112/10/23~112/10/29	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
8	112/10/30~112/11/05	1. 心肺適能訓練(視天氣狀況, 移至戶外場地上課:測驗體適能800M/1600M)2.水域安全宣導 <a href="https://reurl.cc/3eD3Xj">https://reurl.cc/3eD3Xj</a>	
9	112/11/06~112/11/12	期中考試週	

10	112/11/13~ 112/11/19	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
11	112/11/20~ 112/11/26	1. 下肢肌群訓練的方法	
12	112/11/27~ 112/12/03	1. 器材操作說明與實作	
13	112/12/04~ 112/12/10	1. 實作	
14	112/12/11~ 112/12/17	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	112/12/18~ 112/12/24	1. 器材操作說明與實作	
16	112/12/25~ 112/12/31	1. 實作	
17	113/01/01~ 113/01/07	期末考試週	
18	113/01/08~ 113/01/14	教師彈性教學週(應安排學習活動如補救教學、專題學習或者其他教學內容, 不得放假)	
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		1. 需穿著運動服裝及毛巾。(若有需要請自備鞋底乾淨的室內運動鞋) 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1/3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%。 4.視天氣狀況，移至戶外場地上課。(包含：測驗體適能800M/1600M)	
教科書與 教材		自編教材：簡報、講義	
參考文獻			
學期成績 計算方式		◆出席率： 25.0 %    ◆平時評量：        %    ◆期中評量：        % ◆期末評量：50.0 % ◆其他〈平時表現與學習態度〉：25.0 %	

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。**