

淡江大學 112 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	SDG2 消除飢餓 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.

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、討論、實作、體驗	實作、活動參與
2	技能		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	情意		123678	講述、討論、實作、體驗	測驗、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	113/02/19~113/02/25	1. 課程大綱介紹, 重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	113/02/26~113/03/03	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	113/03/04~113/03/10	1. 肌力訓練的理論與方法	
4	113/03/11~113/03/17	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	113/03/18~113/03/24	1. 上肢肌群的訓練方法	
6	113/03/25~113/03/31	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
7	113/04/01~113/04/07	1. 實作 (體適能測驗2)	
8	113/04/08~113/04/14	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
9	113/04/15~113/04/21	期中考試週	

10	113/04/22~ 113/04/28	1. 心肺適能訓練	
11	113/04/29~ 113/05/05	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
12	113/05/06~ 113/05/12	1. 下肢肌群訓練的方法	
13	113/05/13~ 113/05/19	1. 器材操作說明與實作	
14	113/05/20~ 113/05/26	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	113/05/27~ 113/06/02	1. 器材操作說明與實作	
16	113/06/03~ 113/06/09	期末測驗	
17	113/06/10~ 113/06/16	期末考試週(本學期期末考試日期 為:113/6/11-113/6/17)	
18	113/06/17~ 113/06/23	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. 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。	
教科書與 教材		自編教材:影片 教材說明: 運動傷害預防與處置	
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〈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。