

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	王元聖 WANG YUAN-SHENG
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三 E	開課 資料	實體課程 必修 下學期 0學分
	TGUPB2E		
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			
<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.
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		2567	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	情意		46	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		678	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	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、水域安全宣導	水域安全問題宣導
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 2. InBody 期初測驗	
5	113/03/18~113/03/24	1. 器材操作說明與實作 2. InBody 期初測驗	(體適能測驗1)
6	113/03/25~113/03/31	1. 實作	(體適能測驗2)

7	113/04/01~ 113/04/07	1. 心肺適能訓練的理論與方法	體適能測驗
8	113/04/08~ 113/04/14	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
9	113/04/15~ 113/04/21	期中考試週	體適能測驗
10	113/04/22~ 113/04/28	1. 核心肌群訓練	體適能檢測
11	113/04/29~ 113/05/05	1. 下肢肌群訓練的方法	體適能測驗
12	113/05/06~ 113/05/12	1. 器材操作說明與實作	體適能測驗
13	113/05/13~ 113/05/19	1. 實作	體適能測驗
14	113/05/20~ 113/05/26	1. 軀幹肌群訓練的方法	體適能檢測
15	113/05/27~ 113/06/02	1. 器材操作說明與實作	體適能檢測
16	113/06/03~ 113/06/09	1. InBody 期末測驗	
17	113/06/10~ 113/06/16	1. 期末考試週(本學期期末考試日期 為:113/6/11-113/6/17) 2. InBody 期末測驗	
18	113/06/17~ 113/06/23	教師彈性教學週(補考測試)	體適能檢測
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	

<p>修課應 注意事項</p>	<p>重量訓練修課應注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課服裝：會要求同學穿著合適之運動毛巾、體育服裝、室內運動鞋。 2. 教學計畫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 (40%)、上課參與度 (5%)、健康報告 (5%)、術科測驗 (50%) InBody 前測10% 後測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： <ol style="list-style-type: none"> (1) 曠課1次扣學期成績總分10分。 (2) 請假1次扣學期成績總分5分，除公假、喪假、產假外。 (3) 遲到、早退1次扣學期成績總分3分。 (4) 缺課 (含請假) 時數達10小時以上 (含10小時)，不得參加考試，該科目學期成績以零分計算。 7. 本班上課會要求同學參與運動，並禁止於課堂中使用手機，如無法配合請勿選課。 8. 體育課程因需指導同學可能會有身體接觸，如無法接受動作調整的同學，請於上課時別上紅帶子做識別，或改選其他課程，以免因身體接觸而造成性平爭議問題。 9. 確定選課名單後，將建立一個班級成員Line群組。 10. 將使用iClass點名系統點名。 11. 如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。
<p>教科書與 教材</p>	<p>自編教材：簡報、影片 採用他人教材：簡報、影片</p>
<p>參考文獻</p>	<p>weight training</p>
<p>學期成績 計算方式</p>	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：5.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈作業〉：5.0 %</p>
<p>備考</p>	<p>「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。</p> <p>※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。</p>