

淡江大學 113 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 1學分
	TGUPB2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	<p>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。</p>		
	<p>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.</p>		

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		4568	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	113/09/09~ 113/09/15	課程大綱介紹, 上課注意事項說明、器材使用說明	
2	113/09/16~ 113/09/22	重量訓練概論	
3	113/09/23~ 113/09/29	上肢肌群訓練的方法	
4	113/09/30~ 113/10/06	器材操作說明與實作	
5	113/10/07~ 113/10/13	實作	
6	113/10/14~ 113/10/20	實作	
7	113/10/21~ 113/10/27	軀幹肌群訓練的方法	
8	113/10/28~ 113/11/03	器材操作說明與實作	
9	113/11/04~ 113/11/10	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	113/11/11~ 113/11/17	體適能檢測、水域活動宣導	

11	113/11/18~ 113/11/24	下肢肌群訓練的方法	
12	113/11/25~ 113/12/01	器材操作說明與實作	
13	113/12/02~ 113/12/08	核心肌群訓練的方法	
14	113/12/09~ 113/12/15	訓練計劃擬定	
15	113/12/16~ 113/12/22	訓練計劃擬定	
16	113/12/23~ 113/12/29	總複習	
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/01/06~ 114/01/12	補考	
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		學期成績評量方式如下： 1.期中測驗25%(槓鈴臥推) 2.期末測驗25%(槓鈴深蹲) 3.出缺席情形、學習精神50% (除公假外，缺課1小時沒請假扣學期成績3分、缺課有請假扣2分、早退2分、遲到1分)	
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： 50.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：25.0 % ◆期末評量：25.0 % ◆其他〈 〉： %	

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。