

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－體適能興趣班	授課 教師	林坤男 LIN, KUN-NAN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣進二A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPE2A		
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 couse 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		12345678	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	技能		12345678	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	情意		12345678	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	測驗、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	113/09/09~113/09/15	1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	113/09/16~113/09/22	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	113/09/23~113/09/29	1. 肌力訓練的理論與方法 2.水域安全宣導。	
4	113/09/30~113/10/06	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	113/10/07~113/10/13	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	113/10/14~113/10/20	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	113/10/21~113/10/27	1. 心肺適能訓練的理論與方法	

8	113/10/28~ 113/11/03	1. 心肺適能訓練	
9	113/11/04~ 113/11/10	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
10	113/11/11~ 113/11/17	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
11	113/11/18~ 113/11/24	1.下肢肌群訓練的方法	
12	113/11/25~ 113/12/01	1. 器材操作說明與實作	
13	113/12/02~ 113/12/08	1. 實作	
14	113/12/09~ 113/12/15	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	113/12/16~ 113/12/22	1. 器材操作說明與實作	
16	113/12/23~ 113/12/29	1. 實作	
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	教師彈性教學週(原則上不上實體課程，教師得安排教學活動或期末評量等)	
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。 3.成績計算方式（比例）：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。	
教科書與 教材		自編教材:教科書、簡報、講義、影片、學習單 採用他人教材:教科書、簡報、講義、影片、學習單	
參考文獻		weight training 健康體適能理論與實務	

學期成績 計算方式	◆出席率： 25.0 % ◆平時評量：25.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆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。