

淡江大學 113 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	吳承恩 CHENG-EN, WU
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TGUPB1A		
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			
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	課程將介紹重量訓練的基本動作及應用，包含自由重量訓練（如槓鈴、啞鈴）與機械訓練。從基礎的動作學習開始，逐步進階到計劃化的訓練方式。課程中融入訓練理論、實作練習與身體評估，幫助學生掌握正確技巧，避免運動傷害，並有效提升運動表現。		

	The course will introduce the basic movements and applications of weight training, including free weight exercises (such as barbell and dumbbell training) and machine-based workouts. Starting with fundamental movement learning, it progresses to structured training plans. The course incorporates training theories, practical exercises, and physical assessments to help students master proper techniques, prevent injuries, and effectively enhance athletic performance.
--	---

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	了解重量訓練的基本理論與正確動作技巧。	Understand the basic principles of weight training and master proper movement techniques.
2	學習規劃個人化重量訓練計畫，達到增強肌力或改善體態的目標。	Learn to design personalized weight training programs to achieve goals such as increasing strength or improving physique.
3	提升學生的肌肉耐力、爆發力及核心穩定性。	Enhance students' muscular endurance, explosive power, and core stability.
4	培養良好的運動習慣與基本訓練安全意識。	Develop good exercise habits and basic training safety awareness.

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		1234567	講述、實作	活動參與
2	情意		12345678	講述、實作	活動參與
3	情意		12345678	講述、體驗	活動參與
4	技能		12345678	講述、實作	測驗、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/02/17~ 114/02/23	重量訓練概論與益處 訓練安全守則與場地器材介紹	
2	114/02/24~ 114/03/02	肌肉解剖學與主要訓練肌群概述 基本熱身與伸展動作教學	
3	114/03/03~ 114/03/09	基本動作：深蹲 (Squat)、硬舉 (Deadlift) 動作分解與正確姿勢練習	
4	114/03/10~ 114/03/16	基本動作：臥推 (Bench Press)、划船 (Rowing) 呼吸技巧與核心穩定性教學	

5	114/03/17~ 114/03/23	自由重量與機械訓練器材應用 練習組數與次數的基本規劃	
6	114/03/24~ 114/03/30	小組練習與動作矯正 測試個人基本力量 (如1RM估算)	
7	114/03/31~ 114/04/06	訓練計劃設計基礎 (肌肥大、耐力、力量訓練差異) 團體討論與目標設定	
8	114/04/07~ 114/04/13	進階訓練動作：推舉 (Overhead Press)、清槓 (Power Clean) 動作分解與專項練習	
9	114/04/14~ 114/04/20	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	114/04/21~ 114/04/27	超負荷原則與進階訓練方法 (如Drop Set、Super Set) 個人訓練進度檢視	
11	114/04/28~ 114/05/04	高強度間歇訓練 (HIIT) 與力量訓練結合 訓練後恢復與伸展技巧	
12	114/05/05~ 114/05/11	核心穩定性與體能訓練 (如Plank、Russian Twist) 整體訓練流程模擬與反饋	
13	114/05/12~ 114/05/18	自由練習與動作檢討 個人訓練進展記錄與回饋	
14	114/05/19~ 114/05/25	訓練成果驗收 (如組次與負重進展測試) 小組訓練分享與經驗交流	
15	114/05/26~ 114/06/01	體適能挑戰賽 (力量、耐力、協調性測試)	
16	114/06/02~ 114/06/08	課程總結與技術測評 總結個人進步與改進方向	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/06/16~ 114/06/22	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		請務必穿著運動服裝	
教科書與 教材		採用他人教材:教科書	

參考文獻	抗老化，你需要大重量訓練：怪獸訓練總教練何立安以科學化的訓練，幫助你提升肌力、骨質、神經系統，逆轉老化(何立安)
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。