

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－體重控制興趣班	授課 教師	陳建樺 CHEN, CHIEN-HUA
	PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	實體課程 必修 下學期 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			
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。			
課程簡介	本課程除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，亦藉由現今多元科普訊息提供學生對於身體組成、營養補充及人體生理等各項資訊。		
	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以及體重控制，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.
4	4.發展運動欣賞能力。	4.To develop ability of sports appreciation.
5	5.能與人互動、合作練習	5.To interact and cooperate with others.
6	6.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	6.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.

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		38	講述、討論	測驗、討論(含課堂、線上)
2	技能		6	講述、討論、實作	測驗
3	技能		56	講述、實作	測驗
4	情意		8	講述、討論、發表	討論(含課堂、線上)
5	情意		147	討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作
6	認知		28	講述、討論、實作、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/02/17~ 114/02/23	第1週：課程介紹與體重控制基礎 理論：課程目標與期待 體重控制與健康管理概述 與運動和代謝相關的人體生理學基本介紹 重量訓練室的安全指導和設備正確使用 實務操作：重量訓練室設備使用示範 基本動作介紹：正確的站姿、握姿	
2	114/02/24~ 114/03/02	第2週：身體組成與基線評估 理論：體組成的理解：脂肪質量與瘦體質量 評估體組成的方法 基線體適能評估：力量、柔軟度、耐力 實務操作：進行體脂肪測量及基本力量測試 體適能評估：啞鈴胸推、腿舉、引體向上	
3	114/03/03~ 114/03/09	第3週：重量訓練原理 理論：重量訓練的基本原理：次數、組數、強度與進展 主要肌肉群及其功能 基本重量訓練動作：深蹲、臥推、硬舉 實務操作：練習下半身肌群訓練：深蹲、腿推、腿屈伸 認識並嘗試不同重量的自由重量器材	
4	114/03/10~ 114/03/16	第4週：營養與代謝 理論：營養基礎知識：宏量營養素（碳水化合物、蛋白質、脂肪）的功能 新陳代謝的原理 計算個人每日熱量需求 實務操作：上半身肌群訓練：臥推、啞鈴飛鳥、引體向上 核心肌群強化：平板支撐、側腹運動	

5	114/03/17~ 114/03/23	第5週：心肺耐力與健康 理論：心肺耐力的重要性 增強心肺功能的運動 計算最大心率和訓練心率區間 實務操作：心肺訓練：跑步機、橢圓機、高強度間歇訓練 (HIIT) 心率監測與調整訓練強度	
6	114/03/24~ 114/03/30	第6週：力量訓練進階 理論：進階力量訓練技巧 增強特定肌群的訓練方法 提升力量與爆發力的訓練計畫 實務操作：背部肌群訓練：划船動作、拉力帶訓練 爆發力訓練：跳箱、壺鈴搖擺	
7	114/03/31~ 114/04/06	第7週：柔軟性與受傷預防 理論：增強柔軟性的伸展運動 常見運動傷害及其預防方法 受傷後的復原策略 實務操作：全身伸展運動：動態與靜態伸展 受傷預防練習：核心穩定性訓練、平衡訓練	
8	114/04/07~ 114/04/13	教學觀摩週	
9	114/04/14~ 114/04/20	第9週：能量系統與運動表現 理論：人體的三種能量系統：磷酸原、乳酸、氧化 不同能量系統在運動中的應用 提升運動表現的訓練策略 實務操作：多關節複合動作：深蹲推舉、硬舉肩推 高強度間歇訓練 (HIIT)：衝刺訓練	
10	114/04/21~ 114/04/27	第10週：能量系統與運動表現 理論：人體的三種能量系統：磷酸原、乳酸、氧化 不同能量系統在運動中的應用 提升運動表現的訓練策略 實務操作：多關節複合動作：深蹲推舉、硬舉肩推 高強度間歇訓練 (HIIT)：衝刺訓練	
11	114/04/28~ 114/05/04	第11週：制定個人化運動計畫 理論：根據個人目標制定運動計畫 如何調整計畫以達成目標 監控進度與調整策略 實務操作：個人化訓練計畫制定 特定肌群的增強訓練：如手臂或肩膀	
12	114/05/05~ 114/05/11	第12週：體重控制與心理健康 理論：體重控制對心理健康的影響 建立積極的自我形象 體重管理中的情緒調適 實務操作：團隊訓練：合作訓練活動 訓練後的放鬆和冥想技巧	
13	114/05/12~ 114/05/18	第13週：力量與心肺綜合訓練 理論：綜合運動訓練的概念 交替進行力量和心肺運動的計畫 減少運動單調感的方法 實務操作：全身性循環訓練：重量訓練與有氧訓練結合 增加訓練變化的多元訓練方式	
14	114/05/19~ 114/05/25	第14週：進階營養學與補充品 理論：進階營養學：維生素和礦物質的角色 運動補充品的種類與功效 評估補充品的安全性和效果 實務操作：上肢與核心肌群結合訓練 使用訓練日誌記錄補充品的效果	
15	114/05/26~ 114/06/01	第15週：健康管理與長期維持 理論：長期健康管理策略 如何維持達成的體重和體適能 健康行為的持續性 實務操作：自我監控技術：體重、體脂和訓練進展 計劃日常活動和長期運動計畫	
16	114/06/02~ 114/06/08	第16週：課程總結與反思 理論：回顧課程目標與成就 學生個人進步的評估 反思學習經驗與未來計劃 實務操作：全身測試與評估：力量、心肺耐力、靈活性 訓練紀錄回顧與未來計劃	
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	1. 需穿著適合課程運動之服裝及運動鞋，服裝不整每次扣學期成績一分。 2. 缺席請依學校規定辦理請假： (1)每缺課一小時扣學期成績一分。 (2)缺課總時數達授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 (3)缺課時數計算方式：請參閱本校學生手冊。 3.上課時個人行動裝置需由教師集中保管並限制使用。
教科書與教材	自編教材：簡報、講義、影片
參考文獻	
學期成績計算方式	◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：15.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：15.0 % ◆其他〈學習精神與態度〉：20.0 %
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。