

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<br>教師 | 劉宗德<br>TSUN-TE LIU |
|                                                                                                                                                                         | PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING                                                                                                                                                                                                           |          |                    |
| 開課系級                                                                                                                                                                    | 體育興趣二三 A                                                                                                                                                                                                                                      | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 下學期 1學分 |
|                                                                                                                                                                         | TGUPB2A                                                                                                                                                                                                                                       |          |                    |
| 課程與SDGs<br>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。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>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)<br>2. 資訊運用。(比重：5.00)<br>3. 洞悉未來。(比重：5.00)<br>4. 品德倫理。(比重：20.00)<br>5. 獨立思考。(比重：5.00)<br>6. 樂活健康。(比重：30.00)<br>7. 團隊合作。(比重：25.00)<br>8. 美學涵養。(比重：5.00) |                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |
| 課程簡介                                                                                                                                                                    | 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。                                                                                                                                                                   |          |                    |
|                                                                                                                                                                         | 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. |          |                    |

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.能與人互動，合作練習       | 4.To interact and cooperate with others.                               |

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)<br>核心能力 | 校級<br>基本素養 | 教學方法     | 評量方式  |
|----|------|----------------|------------|----------|-------|
| 1  | 認知   |                | 123        | 講述       | 測驗    |
| 2  | 技能   |                | 568        | 講述、實作、體驗 | 測驗、實作 |
| 3  | 情意   |                | 6          | 講述、實作、體驗 | 測驗    |
| 4  | 情意   |                | 467        | 講述、實作、體驗 | 測驗、實作 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內 容 (Subject/Topics)         | 備註 |
|----|-------------------------|------------------------------|----|
| 1  | 114/02/17~<br>114/02/23 | 課程大綱介紹，上課注意事項說明、器材使用說明       |    |
| 2  | 114/02/24~<br>114/03/02 | 重量訓練概論複習                     |    |
| 3  | 114/03/03~<br>114/03/09 | 重量訓練概論複習                     |    |
| 4  | 114/03/10~<br>114/03/16 | 上肢肌群訓練複習與訓練調整、臥推變化式          |    |
| 5  | 114/03/17~<br>114/03/23 | 下肢肌群訓練複習與訓練調整、深蹲變化式          |    |
| 6  | 114/03/24~<br>114/03/30 | 重量訓練與骨質疏鬆預防、藥球訓練             |    |
| 7  | 114/03/31~<br>114/04/06 | 教學觀摩週                        |    |
| 8  | 114/04/07~<br>114/04/13 | 核心肌群訓練複習與訓練調整、腰椎前移改善訓練、硬舉變化式 |    |
| 9  | 114/04/14~<br>114/04/20 | 期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)         |    |

|              |                         |                                                                                                                                                                        |  |
|--------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10           | 114/04/21~<br>114/04/27 | 體適能檢測                                                                                                                                                                  |  |
| 11           | 114/04/28~<br>114/05/04 | 壺鈴介紹與練習                                                                                                                                                                |  |
| 12           | 114/05/05~<br>114/05/11 | 實作練習調整、盪壺                                                                                                                                                              |  |
| 13           | 114/05/12~<br>114/05/18 | 實作練習調整                                                                                                                                                                 |  |
| 14           | 114/05/19~<br>114/05/25 | 運動計劃擬定原則                                                                                                                                                               |  |
| 15           | 114/05/26~<br>114/06/01 | 期末複習                                                                                                                                                                   |  |
| 16           | 114/06/02~<br>114/06/08 | 期末總複習                                                                                                                                                                  |  |
| 17           | 114/06/09~<br>114/06/15 | 期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)                                                                                                                                                   |  |
| 18           | 114/06/16~<br>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<br>關鍵能力 |                         |                                                                                                                                                                        |  |
| 跨領域課程        |                         |                                                                                                                                                                        |  |
| 特色教學<br>課程   |                         |                                                                                                                                                                        |  |
| 課程<br>教授內容   |                         | 軍護體社團大學學習服務等課程                                                                                                                                                         |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         | 學期成績評量方式如下：<br>1. 期中測驗25%(啞鈴划船)<br>2. 期末測驗25%(槓鈴硬舉)<br>3. 出缺席情形30%、學習精神20%<br>*缺席達學期三分之一(12小時，含任何請假類別)，出缺席情形、學習精神成績以零分計算。<br>*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<br>教材   |                         | 自編教材：簡報                                                                                                                                                                |  |
| 參考文獻         |                         |                                                                                                                                                                        |  |
| 學期成績<br>計算方式 |                         | ◆出席率： 20.0 %    ◆平時評量：        %    ◆期中評量：30.0 %<br>◆期末評量：30.0 %<br>◆其他〈學習精神〉：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。