

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	張弓弘 CHANG KUNG-HUNG
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三 B	開課 資料	實體課程 必修 下學期 1學分
	TGUPB2B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG15 陸域生命 SDG17 夥伴關係		
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	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 course 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		1235	講述、實作	實作
2	技能		467	講述、討論、實作	測驗、討論(含課堂、線上)、實作
3	情意		123678	講述、討論、實作、體驗	實作、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	1. 課程大綱介紹, 重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	114/02/24~114/03/02	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	114/03/03~114/03/09	1. 肌力訓練的理論與方法	
4	114/03/10~114/03/16	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	114/03/17~114/03/23	1. 上肢肌群的訓練方法	
6	114/03/24~114/03/30	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
7	114/03/31~114/04/06	實作 (體適能測驗2)	
8	114/04/07~114/04/13	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
9	114/04/14~114/04/20	期中考/期中評量週	
10	114/04/21~114/04/27	1. 心肺適能訓練	

11	114/04/28~ 114/05/04	1.下肢肌群訓練的方法	
12	114/05/05~ 114/05/11	1. 器材操作說明與實作	
13	114/05/12~ 114/05/18	1.下肢肌群訓練的方法	
14	114/05/19~ 114/05/25	1. 器材操作說明與實作	
15	114/05/26~ 114/06/01	1. 軀幹肌群訓練的方法	
16	114/06/02~ 114/06/08	期末測驗	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週	
18	114/06/16~ 114/06/22	教師彈性教學週	
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。	
教科書與 教材		自編教材:影片	
參考文獻			
學期成績 計算方式		◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈品德倫理20、樂活健康60、團隊合作20〉：100.0 %	
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。	