

淡江大學 114 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	陳建樺 CHEN, CHIEN-HUA
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三 B	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2B		
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.瞭解體適能及重量訓練的發展與沿革。	1.Understand the basic principles and developments of weight training.
2	2.能做出正確有效的徒手訓練與重量訓練動作。	2.Demonstrate effective and correct strength training exercises.
3	3.瞭解體適能促進與重量訓練方法，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		12	講述、討論	測驗、討論(含課堂、線上)
2	技能		568	講述、討論、實作	測驗
3	技能		368	講述、實作	測驗
4	情意		478	講述、討論、發表	討論(含課堂、線上)
5	情意		267	討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作
6	認知		2568	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	114/09/15~ 114/09/21	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	114/09/22~ 114/09/28	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	114/09/29~ 114/10/05	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	114/10/06~ 114/10/12	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	114/10/13~ 114/10/19	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	114/10/20~ 114/10/26	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	114/10/27~ 114/11/02	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	114/11/03~ 114/11/09	第8週：不同運動強度與生理代謝指標之相對關係	
9	114/11/10~ 114/11/16	第9週：飲食與生活習慣的影響 理論： 健康飲食習慣的建立 了解並避免不健康的飲食行為 生活習慣對體重控制的影響 實務操作： 核心與腹肌訓練：卷腹、腿舉 強化日常生活中的活動量：步數挑戰、日常運動	
10	114/11/17~ 114/11/23	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	114/11/24~ 114/11/30	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	114/12/01~ 114/12/07	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	114/12/08~ 114/12/14	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	114/12/15~ 114/12/21	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	114/12/22~ 114/12/28	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	114/12/29~ 115/01/04	實作測驗	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末考/線上測驗/期末作業	
18	115/01/12~ 115/01/18	期末考/線上測驗/期末作業	
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1分。 2. 缺席請假請依學校規定辦理： (1)每缺課1小時扣學期成績1分。 (2)缺課（含請假）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：請假時數*1、未請假時數*2。 (4)遲到30分鐘視為缺課1小時。 (5)早退視為缺課2小時。 (6)傳送點名密碼給無實際出席者，兩者皆扣學期成績20分。 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：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：10.0 % ◆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://web2.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。 ※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。	