

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-重量訓練	授課 教師	劉宗德 TSUN-TE LIU
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 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。			
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.

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、體驗	測驗、實作、活動參與
2	技能		456	講述、實作、體驗	測驗、作業、實作、活動參與
3	情意		78	講述、實作	測驗、作業、實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/09/15~ 114/09/21	課程大綱介紹，上課注意事項說明、器材使用說明	
2	114/09/22~ 114/09/28	重量訓練概論	
3	114/09/29~ 114/10/05	教師節補假	
4	114/10/06~ 114/10/12	中秋節(放假一天)	
5	114/10/13~ 114/10/19	上肢肌群訓練的方法、器材操作說明與實作	
6	114/10/20~ 114/10/26	實作	
7	114/10/27~ 114/11/02	軀幹肌群訓練的方法	
8	114/11/03~ 114/11/09	器材操作說明與實作	
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	114/11/17~ 114/11/23	體適能檢測、水域活動宣導	

11	114/11/24~ 114/11/30	下肢肌群訓練的方法	
12	114/12/01~ 114/12/07	器材操作說明與實作	
13	114/12/08~ 114/12/14	核心肌群訓練的方法	
14	114/12/15~ 114/12/21	訓練計劃擬定	
15	114/12/22~ 114/12/28	教學評量週	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	
18	115/01/12~ 115/01/18	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		學期成績評量方式如下： 1.期中測驗25%(槓鈴臥推) 2.期末測驗25%(啞鈴深蹲) 3.出缺席情形30%、學習精神20% 4.除公、喪假外，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 5.缺課12小時，出缺席情形、學習精神以0分計算	
教科書與 教材		自編教材：簡報	
參考文獻			
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	<p>「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。</p> <p>※「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。</p>
-----	---