

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	張弓弘 CHANG KUNG-HUNG
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣二三 C	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2C		
課程與SDGs 關聯性	SDG2 消除飢餓 SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG17 夥伴關係		
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 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.

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		12345678	講述、討論、體驗	討論(含課堂、線上)、實作
2	技能		12345678	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
3	情意		12345678	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、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	1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	114/09/22~114/09/28	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	114/09/29~114/10/05	1. 肌力訓練的理論與方法 2.水域安全宣導。	
4	114/10/06~114/10/12	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	114/10/13~114/10/19	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	114/10/20~114/10/26	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	114/10/27~114/11/02	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
8	114/11/03~114/11/09	1. 心肺適能訓練	
9	114/11/10~114/11/16	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	

10	114/11/17~ 114/11/23	期中評量週	
11	114/11/24~ 114/11/30	1.下肢肌群訓練的方法	
12	114/12/01~ 114/12/07	1. 器材操作說明與實作	
13	114/12/08~ 114/12/14	1. 實作	
14	114/12/15~ 114/12/21	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	114/12/22~ 114/12/28	1. 器材操作說明與實作	
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		自主學習、社會參與	
跨領域課程		素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics)) 授課教師專業領域教學內容以外，融入其他學科或邀請非此課程領域之專家學者進行知識(教學)分享	
特色教學 課程		協同教學(校內多位老師、業師)課程 學習科技(如AR/VR等)融入實體課程	
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	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://web2.ais.tku.edu.tw/csp">https://web2.ais.tku.edu.tw/csp</a> 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>
-----	---