

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				
<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						
<ol style="list-style-type: none"> 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 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		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：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「不得不法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</p>
-----	---