

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	黃立維 HUANG, LI-WEI
	PHYSICAL EDUCATION- WEIGHT TRAINING		
開課系級	體育興趣進二A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPE2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 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	(一)增進重量訓練有關的知識及原理原則。(二)提高重量訓練的運動技能與學習興趣。(三)鍛鍊身體使體格與體能得以充分發展。(四)進一步了解重量訓練的好處。(五)藉由課程設計達成終身運動的習慣。		
	(1) Promote relevant knowledge and principle principle of weight training. (2) Improve technical performance and study interest of weight training. (3) Forging the chain health makes physique and physical stamina fully mix the exhibition. (4) Further understand the advantage of weight training		

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	(一)增進重量訓練有關的知識及原理原則。(二)提高重量訓練的運動技能與學習興趣。(三)鍛鍊身體使體格與體能得以充分發展。(四)進一步了解重量訓練的好處。(五)藉由課程設計達成終身運動的習慣。	(1) Promote relevant knowledge and principle of weight training. (2) Improve technical performance and study interest of weight training. (3) Forging the chain health makes physique and physical stamina fully mix the exhibition. (4) Further understand the advantage of weight training

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	技能		12345678	講述、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	114/09/15~ 114/09/21	解說課程內容及上課規範 伸展操講解與示範練習、重量訓練區器材介紹	
2	114/09/22~ 114/09/28	重量訓練區器材介紹與操作示範	
3	114/09/29~ 114/10/05	重量訓練區器材介紹與操作示範	
4	114/10/06~ 114/10/12	上肢器材介紹及動作訓練	
5	114/10/13~ 114/10/19	下肢器材介紹及動作訓練	
6	114/10/20~ 114/10/26	有氧運動區綜合練習	
7	114/10/27~ 114/11/02	有氧運動區綜合練習	
8	114/11/03~ 114/11/09	有氧運動區綜合練習	
9	114/11/10~ 114/11/16	有氧運動區綜合練習	
10	114/11/17~ 114/11/23	分組循環練習	
11	114/11/24~ 114/11/30	分組循環練習	
12	114/12/01~ 114/12/07	分組循環練習	

13	114/12/08~ 114/12/14	分組循環練習	
14	114/12/15~ 114/12/21	分組循環練習	
15	114/12/22~ 114/12/28	水域宣導與分組循環練習	
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、人文關懷、問題解決	
跨領域課程			
特色教學 課程		專案實作課程	
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		請自備替換衣物，毛巾，水壺	
教科書與 教材		自編教材:教科書、影片	
參考文獻			
學期成績 計算方式		◆出席率： 36.0 % ◆平時評量：36.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈上課表現〉：28.0 %	
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。	