

淡江大學 100 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－體適能管理與實務	授課 教師	謝幸珠 Hsieh Hsing-chu
	P.E. - PRACTICAL APPROACH OF FITNESS		
開課系級	體育興趣四 A	開課 資料	選修 單學期 1學分
	TGUPB4A		
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。			
系 所 核 心 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	(中) 本課程旨在介紹體適能的知識，讓學生知道如何評估及改善體適能，同時能體驗運動效益，享受運動樂趣，養成規律運動習慣，以達到提升體適能、控制體重及促進健康的目標。		
	(英) The curriculum aims at introducing physical fitness knowledge, let the students know how to evaluate and promote physical fitness. Meanwhile, to experience the benefits of exercise and enjoy the activity, form a habit of regular exercise to improve fitness, control weights and promote health condition.		

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系所核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	系所核心能力
1	1. 了解體適能和評量體適能狀況	1. Understanding physical fitness and evaluating the condition of physical fitness.	C2	B
2	2. 學會如何改善體適能	2. Learning how to improve physical fitness.	P3	DFJ
3	3. 體驗運動效益，享受運動樂趣	3. To experience the benefits of exercise and enjoy the activity	A6	HIJ
4	4. 提升體適能、控制體重、促進健康	4. To improve physical fitness, control body weights and promote health condition.	A3	ACGH

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1. 了解體適能和評量體適能狀況	課堂講授、分組練習	體適能檢測
2	2. 學會如何改善體適能	課堂講授、分組練習	期末考
3	3. 體驗運動效益，享受運動樂趣	課堂講授	出席率
4	4. 提升體適能、控制體重、促進健康	課堂講授、鼓勵課餘多運動	出席率

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力

淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◇ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◇ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◇ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◇ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◇ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	100/09/05~ 100/09/11	1. 上課規定、注意事項及教學計畫 2. 課程介紹、健康體適能概念、有氧舞蹈簡介 3. 中低衝擊有氧	
2	100/09/12~ 100/09/18	1. 健康體適能概念、有氧舞蹈課程設計與運動流程 2. 高低衝擊有氧、核心肌群訓練、伸展操	
3	100/09/19~ 100/09/25	1. 心肺適能概念 2. 提高心肺功能的運動處方、測量脈搏、最大心跳率 3. 高低衝擊有氧、核心肌群訓練、伸展操	
4	100/09/26~ 100/10/02	1. 心肺適能概念 2. 提高心肺功能的運動處方、測量脈搏、最大心跳率 3. 高低衝擊有氧、肌力與肌耐力、伸展操	
5	100/10/03~ 100/10/09	1. 動能瑜珈課程架構及運動流程介紹 2. 肌肉適能概念 3. 動能瑜珈(一)	
6	100/10/10~ 100/10/16	1. 動能瑜珈課程架構及運動流程介紹 2. 增進肌肉適能的運動處方 3. 動能瑜珈(二)	
7	100/10/17~ 100/10/23	1. 提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率 2. 動能瑜珈(三)	
8	100/10/24~ 100/10/30	1. 開始運動時的生理現象 2. 抗力球有氧 3. 肌力平衡與柔軟度動作組合	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	1. 身體組成概念 2. 肌力平衡與柔軟度組合動作1-83. 運動場或校園跑走	
11	100/11/14~ 100/11/20	1. 肌力平衡與柔軟度組合動作9-162. 檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、身高、體重	

12	100/11/21~ 100/11/27	1. 肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合17-242.檢測：立定跳遠、男1600女800公尺跑走	
13	100/11/28~ 100/12/04	1. 規律運動的好處2. 有氧與核心肌群訓練組合動作1-5組3.複習肌力平衡與柔軟度動作組合	
14	100/12/05~ 100/12/11	1. 運動減肥的基本概念2. 有氧與核心肌群訓練組合動作6-10組3. 複習肌力平衡與柔軟度動作組合	
15	100/12/12~ 100/12/18	1. 複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合2. 複習有氧與核心肌群訓練組合動作1-10組	
16	100/12/19~ 100/12/25	1. 肌力、平衡與柔軟度組合動作考試2. 複習有氧與核心肌群訓練組合動作1-10組	
17	100/12/26~ 101/01/01	有氧與核心肌群訓練組合動作考試	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應注意事項		1. 需穿著伸縮性好的運動服裝、乾淨運動鞋、攜帶開水和毛巾。 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。	
教學設備		其它(音響、瑜珈墊、階梯、抗力球、啞鈴、彈力繩、棍棒)	
教材課本			
參考書籍		1.Karen Clippinger-Robertson(1993), Components of Aerobic Class. 2.健康體適能理論與實務 3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING 4.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING	
批改作業篇數		篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）	
學期成績計算方式		◆平時考成績： % ◆期中考成績： % ◆期末考成績：60.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈■ 學習精神及運動道德〉：40.0 %	
備考		「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。	