

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－體適能興趣班	授課 教師	雷小娟 Lei Hsiao-chuan
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	資通四 A	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TPMXB4A		
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>			
系所核心能力			
<p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p>			
課程簡介	<p>體適能是指人們適應日常生活、身體活動與環境的能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體能性活動或運動皆有較佳的適應能力，且較不會有疲勞或力不從心的感覺。</p>		
	<p>The purpose of Physical Fitness is the ability of adapting daily life, physical activities, and the given environment. If someone has a positive physical fitness during working time and everyday life, he will have a more superior adapting ability while engaging in physical activities or exercising.</p>		

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.認識健康體適能和體適能的評量	1.Reconizing health-related physical fitness and evaluating physical fitness.	C2	B
2	2.提升體適能、減重、塑身	2.Improving physical fitness, lose weights and keep in shape.	P3	DFJ
3	3.養成規律運動習慣以達成健康促進目標	3.Cultivating a habit of regular exercising as a goal to improve one's health conditions.	A3	HIJ
4	4.體驗運動效益，享受運動樂趣	4.Experience the benefits of Physical Fitness and have fun.	A6	ABCGH

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.認識健康體適能和體適能的評量	課堂講授、分組練習	期中測驗、體適能檢測
2	2.提升體適能、減重、塑身	課堂講授、分組練習	期末測驗
3	3.養成規律運動習慣以達成健康促進目標	課堂講授、分組討論	出席率
4	4.體驗運動效益，享受運動樂趣	課堂講授	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.課程簡介、認識健康體適能。3.示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項。	
2	100/09/12~ 100/09/18	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.各項器材之使用、訓練肌群與注意事項3.分組實施各項器材之實務操作	
3	100/09/19~ 100/09/25	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.熱身運動的生理效果3.健康體適能意義及檢測。	
4	100/09/26~ 100/10/02	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.心肺適能概念3.健康體適能意義及檢測。	
5	100/10/03~ 100/10/09	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏、最大心跳率。2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。3.分組實施各項器材之實務操作	
6	100/10/10~ 100/10/16	1.肌肉適能概念2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 3.分組實施各項器材之實務操作	
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.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。3.分組實施各項器材之實務操作	
8	100/10/24~ 100/10/30	1.開始運動時的生理現象2.分組實施各項器材之實務操作3.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合	
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. 分組實施各項器材之實務操作3. 分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合4. 運動場或校園跑走	
11	100/11/14~ 100/11/20	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.重訓室器材使用測驗	器材使用測驗
12	100/11/21~ 100/11/27	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合2.各項儀器實務操作3.運動場跑走	
13	100/11/28~ 100/12/04	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.速度、敏捷性運動，運動場或校園跑走	
14	100/12/05~ 100/12/11	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合2.BMI、腰臀圍、立定跳遠測驗	
15	100/12/12~ 100/12/18	健康體適能後測：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐。	
16	100/12/19~ 100/12/25	肌力、平衡、核心肌群與柔軟度組合動作考試(雨天)	晴天考跑走
17	100/12/26~ 101/01/01	健康體適能後測：800或1600公尺跑走	組合動作測驗
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項	1.需穿著運動服裝及球鞋。 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。		
教學設備	其它(訓練心肺功能及肌力肌耐力儀器、音響、地墊)		
教材課本			
參考書籍	1.健康體適能理論與實務 2.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC YOGA TRAINING 3.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：        % ◆作業成績：        % ◆其他〈技能測驗60 %，學習精神及運動道德40〉：100.0 %		
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a> 〉教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <b>※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。</b>		