

淡江大學 100 學年度第 2 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<br>教師 | 劉金英<br>CHIU LIU CHIN-YIN |
|   | PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS  |          |                          |
| 開課系級  | 體育興趣日 B  | 開課<br>資料 | 必修 下學期 0 學分              |
|   | TGUPB0B  |          |                          |
| 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>本課程旨在介紹體適能的知識，知道如何評估及提升體適能，同時能體驗運動效益，享受運動樂趣，養成規律運動習慣，以達到控制體重、塑身及促進健康的目標。</p>  |          |                          |
|   | <p>The curriculum aims at introducing physical fitness knowledge. How to evaluate and promote physical fitness. Meanwhile, let the students experience the benefits of exercise and enjoy the activity, form a habit of regular exercise to control weights, keep in shape and promote health.</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其「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  | 認識健康體適能和體適能的評量    | .Reconizing health-related physical fitness and evaluating physical fitness.             | C2   | B        |
| 2  | 提升體適能、減重、塑身       | Improving physical fitness, lose weights and keep in shape.                              | P3   | DFJ      |
| 3  | 養成規律運動習慣以達成健康促進目標 | .Cultivating a habit of regular exercising as a goal to improve one's health conditions. | A3   | HIJ      |
| 4  | 體驗運動效益, 享受運動樂趣    | Experience the benefits of Physical Fitness and have fun.                                | A6   | ABCGH    |

教學目標之教學方法與評量方法

| 序號 | 教學目標              | 教學方法       | 評量方法          |
|----|-------------------|------------|---------------|
| 1  | 認識健康體適能和體適能的評量    | 講述、分組練習    | 上課表現、體適能檢測、測驗 |
| 2  | 提升體適能、減重、塑身       | 講述、示範、分組練習 | 上課表現、測驗       |
| 3  | 養成規律運動習慣以達成健康促進目標 | 講述、討論      | 上課表現、出席率      |
| 4  | 體驗運動效益, 享受運動樂趣    | 講述         | 上課表現、出席率      |

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養與核心能力

| 淡江大學校級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  | 101/02/13~<br>101/02/19 | 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  | 101/02/20~<br>101/02/26 | 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  | 101/02/27~<br>101/03/04 | 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。                     | 本週調整放假,於3月3日補課 |
| 4  | 101/03/05~<br>101/03/11 | 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  | 101/03/12~<br>101/03/18 | 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  | 101/03/19~<br>101/03/25 | 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  | 101/03/26~<br>101/04/01 | 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  | 101/04/02~<br>101/04/08 | 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               | 教學觀摩週          |
| 9  | 101/04/09~<br>101/04/15 | 1.身體組成概念及規律運動的好處2.分組實施各項器材之實務操作3.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合               |                |
| 10 | 101/04/16~<br>101/04/22 | 期中考試週   |                |

|              |   |  |        |
|--------------|---|--|--------|
| 11           | 101/04/23~<br>101/04/29   | 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           | 101/04/30~<br>101/05/06   | 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           | 101/05/07~<br>101/05/13   | 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           | 101/05/14~<br>101/05/20   | 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           | 101/05/21~<br>101/05/27   | 健康體適能後測：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐                    |        |
| 16           | 101/05/28~<br>101/06/03   | 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           | 101/06/04~<br>101/06/10   | 健康體適能後測：800或1600公尺跑走                     | 組合動作測驗 |
| 18           | 101/06/11~<br>101/06/17   | 期末考試週                                    |        |
| 修課應<br>注意事項  | 1.需穿著運動服裝及球鞋。<br>2.請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者，予以扣考。<br>(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 TRAINING3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING   |  |        |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | ◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： %<br>◆期末評量： %<br>◆其他〈技能測驗：60 %學習精神及運動道德〉：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。<br><b>※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</b> |  |        |