

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 教師	謝幸珠 HSIEH HSING-CHU
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣日 E	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0E		
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，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。		
	（英）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.		

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	1.認識體適能和體適能的評量	1.Understanding physical fitness and evaluating physical fitness.	C2	B
2	2.知道如何提升體適能	2.Knowing how to promote physical fitness.	P3	DFJ
3	3.體驗運動效益，享受運動樂趣	3.Experience the benefits of exercise and enjoy the activity.	A6	HIJ
4	4.養成規律運動習慣以達成健康促進目標	4.Control body weights, keep in shape and promote health.	A3	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	1.認識體適能和體適能的評量	講述、分組練習	體適能檢測
2	2.知道如何提升體適能	講述、分組練習	期末測驗
3	3.體驗運動效益，享受運動樂趣	講述、分組討論	上課表現、出席率
4	4.養成規律運動習慣以達成健康促進目標	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~ 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~ 101/02/26	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。(1-12動作)。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。	前一節在地下一樓武術教室練習1-12動作組合
3	101/02/27~ 101/03/04	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 (13-24動作)。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。	同上，13-24動作組合
4	101/03/05~ 101/03/11	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-24動作)。2.心肺適能概念。3.分組實施各項器材之實務操作。	同上，1-24動作組合
5	101/03/12~ 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~ 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~ 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~ 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	
9	101/04/09~ 101/04/15	1.身體組成概念。2.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。	

10	101/04/16~ 101/04/22	期中考試週	
11	101/04/23~ 101/04/29	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、身高、體重	
12	101/04/30~ 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.檢測：立定跳遠、男1600女800公尺跑走	
13	101/05/07~ 101/05/13	1.規律運動的好處。2.複習並修正肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。3.各項器材之實務操作	
14	101/05/14~ 101/05/20	1.運動減肥的基本概念。2.複習並修正肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。3.各項器材之實務操作	
15	101/05/21~ 101/05/27	肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合考試。	
16	101/05/28~ 101/06/03	由訓練肌肉部位尋找使用儀器及實務操作測驗	
17	101/06/04~ 101/06/10	由訓練肌肉部位尋找使用儀器及實務操作測驗	
18	101/06/11~ 101/06/17	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(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		◆出席率： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉： %	
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。 ※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。	