

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	陳文和 CHEN, WEN-HER
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣一 F	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGUPB1F		
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	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。現代社會人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，加以職場上工作的壓力，大家逐漸感受到維持良好體適能和規律運動的重要性。		
	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. In the modern society, most of people are less chance to perform physical activities, and more chances to take more nutritious food.		

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.	P2	DFJ
3	養成規律的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	ABGH
4	體驗運動效益，享受運動樂趣	Experience the benefits of Physical Fitness and have fun.	A6	HIJ

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、討論	上課表現
2	提升體適能、減重、塑身	講述、討論、實作	紙筆測驗、實作、上課表現
3	養成規律的運動習慣以達成健康促進目標	講述、討論、實作	紙筆測驗、實作、上課表現
4	體驗運動效益，享受運動樂趣	講述、討論	上課表現

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。 4.健康體適能指標前測	
2	101/02/20~ 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~ 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。	
4	101/03/05~ 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~ 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~ 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.重訓室器材使用測驗	器材使用測驗
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.運動場跑走	
13	101/05/07~ 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~ 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~ 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~ 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~ 101/06/10	健康體適能戶外教學	本課程須實施校外教學
18	101/06/11~ 101/06/17	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。 3.本課程因教學場地之故必須集中上課，會有在星期六、日上課的情形，並視天候及場地狀況調整後於課堂公告，若無法配合者請勿選入。 4.本課程部分活動需額外付費，若無法接受請勿選入。	
教學設備		電腦、投影機、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： 30.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈學習精神及運動道德〉：20.0 %	
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。 ※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。	