

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	李昭慶 LI CHAO-CHING
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣進 C	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPE0C		
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	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。		
	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 2. 知道如何提升體適能 3. 體驗運動效益, 享受運動樂趣 4. 控制體重、塑身及促進健康	1. Recognizing physical fitness and evaluating physical fitness. 2. Knowing how to promote physical fitness. 3. Experience the benefits of exercise and enjoy the activity. 4. Control body weights, keep in shape and promote health.	C2	ABCDGJ

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 2. 知道如何提升體適能 3. 體驗運動效益, 享受運動樂趣 4. 控制體重、塑身及促進健康	講述、實作	實作、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	
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. 各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 & 分組實施各項器材之實務操作	
4	101/03/05~ 101/03/11	1. 心肺適能概念 2. 提升心肺適能的方法	
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. 運動強度的擬定方法	
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	
8	101/04/02~ 101/04/08	1. 運動與營養 2. 分組練習各項肌力訓練動作	
9	101/04/09~ 101/04/15	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	
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	
14	101/05/14~ 101/05/20	1. 運動減肥的基本概念2. 複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	
15	101/05/21~ 101/05/27	1. 複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合2. 器材使用測驗	
16	101/05/28~ 101/06/03	1. 體重控制的方法2. 運動減重的理論與實際	
17	101/06/04~ 101/06/10	1. 肌力、平衡、核心肌群與柔軟度組合動作考試	
18	101/06/11~ 101/06/17	期末考試週	
修課應 注意事項		1. 技能測驗占百分之六十。 2. 學習精神及運動道德占百分之四十。 兩項分數之和，即為當學期之體育總成績。 運動技能測驗給分標準另訂之。	
教學設備		(無)	
教材課本			
參考書籍			
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： % ◆平時評量： % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈學習精神與運動道德 (含出席率)〉：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。 ※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。	