

淡江大學 101 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<br>教師 | 劉金英<br>CHIU LIU CHIN-YIN |
|   | PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS   |          |                          |
| 開課系級  | 體育興趣日 C   | 開課<br>資料 | 必修 上學期 0學分               |
|   | TGUPB0C   |          |                          |
| 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>   |   |          |                          |
| 校級基本素養  |   |          |                          |
| <p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊運用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</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。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。</p>   |          |                          |
|   | <p>The purpose of Physical Fitness is the ability of adapting daily life,physicalactivities, 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. In addition,the working pressure of current status is relatively higher than ever before. Thus,people are gradually aware of the importance of a good health-related physical fitness and regular exercising.</p> |          |                          |

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如: 「校級基本素養」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 | 校級基本素養 |
| 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   | EF     |
| 2  | 提升體適能、減重、塑身       | Improving physical fitness, lose weights and keep in shape.                              | P3   | EF     |
| 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   | F      |
| 4  | 體驗運動效益, 享受運動樂趣    | Experience the benefits of Physical Fitness and have fun.                                | A6   | FH     |

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       | 實作    | 實作、上課表現 |
| 3  | 養成規律運動習慣以達成健康促進目標 | 實作    | 實作、上課表現 |
| 4  | 體驗運動效益, 享受運動樂趣    | 實作    | 實作、上課表現 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                | 內容 (Subject/Topics)                                    | 備註 |
|----|---------------------|--|----|
| 1  | 101/09/10~101/09/16 | 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       | 101/09/17~<br>101/09/23         | 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       | 101/09/24~<br>101/09/30         | 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       | 101/10/01~<br>101/10/07         | 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       | 101/10/08~<br>101/10/14         | 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       | 101/10/15~<br>101/10/21         | 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       | 101/10/22~<br>101/10/28         | 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       | 101/10/29~<br>101/11/04         | 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       | 101/11/05~<br>101/11/11         | 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                   |       |
| 10      | 101/11/12~<br>101/11/18         | 期中考試週   |       |
| 11      | 101/11/19~<br>101/11/25         | 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                                |       |
| 12      | 101/11/26~<br>101/12/02         | 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      | 101/12/03~<br>101/12/09         | 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      | 101/12/10~<br>101/12/16         | 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      | 101/12/17~<br>101/12/23         | 健康體適能後測：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐   |       |
| 16      | 101/12/24~<br>101/12/30         | 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      | 101/12/31~<br>102/01/06         | 健康體適能後測：800或1600公尺跑走  |       |
| 18      | 102/01/07~<br>102/01/13         | 期末考試週   |       |
| 修課應注意事項 | 1.需穿著運動服裝及室內鞋。<br>2.請假請依學校規定辦理： |   |       |
| 教學設備    | (無)                             |   |       |
| 教材課本    |                                 |   |       |
| 參考書籍    |                                 |   |       |
|         |                                 |   |       |

|              |   |
|--------------|---|
| 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<br>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<br>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> |