

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－體重管理與實務	授課 教師	張弓弘 CHANG KUNG-HUNG
	P.E. - PRACTICAL APPROACH OF WEIGHT MANAGEMENT		
開課系級	體育興趣四 A	開課 資料	選修 單學期 1學分
	TGUPB4A		
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。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 洞悉未來。 C. 資訊運用。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
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、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	1. 量 認識體適能和體適能的評	1. Recognizing physical fitness and evaluating physical fitness.	C2	AC
2	2. 知道如何提升體適能	2. Knowing how to promote physical fitness.	C3	CEF
3	3. 樂趣 體驗運動效益，享受運動	3. Experience the benefits of exercise and enjoy the activity.	P3	EF
4	4. 康 控制體重、塑身及促進健	4. Control body weights, keep in shape and promote health.	A6	BCEFH

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. 量 認識體適能和體適能的評	講述	紙筆測驗
2	2. 知道如何提升體適能	講述、討論、實作	實作、上課表現
3	3. 樂趣 體驗運動效益，享受運動	講述、模擬、實作	實作、上課表現
4	4. 康 控制體重、塑身及促進健	討論、賞析、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	101/09/17~101/09/23	1. 課程簡介、認識健康體適能	
3	101/09/24~101/09/30	1. 示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	

4	101/10/01~ 101/10/07	1. 各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	
5	101/10/08~ 101/10/14	1. 各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	
6	101/10/15~ 101/10/21	1. 提高心肺功能的運動處方、測量脈搏、最大心跳率 2. 心肺適能概念	
7	101/10/22~ 101/10/28	1. 分組實施各項器材之實務操作	
8	101/10/29~ 101/11/04	1. 運動場或校園跑走	
9	101/11/05~ 101/11/11	1. 分組實施各項器材之實務操作	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1. 規律運動的好處 2. 運動減肥的基本概念	
12	101/11/26~ 101/12/02	1. 分組實施各項器材之實務操作	
13	101/12/03~ 101/12/09	1. 分組實施各項器材之實務操作	
14	101/12/10~ 101/12/16	1. 器材使用測驗	
15	101/12/17~ 101/12/23	期末測驗	
16	101/12/24~ 101/12/30	期末測驗	
17	101/12/31~ 102/01/06	期末測驗	
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 上課著運動服及運動鞋 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。		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本			
參考書籍	1. 健康體適能理論與實務		
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。
-----	--