

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 - 體適能管理與實務 | 授課 教師 | 謝幸珠 HSIEH HSING-CHU |
| | P.E. - PRACTICAL APPROACH OF FITNESS | | |
| 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 | | | |
| <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>(中) 本課程旨在介紹體適能的知識，讓學生知道如何評估及管理以改善體適能，同時能體驗運動效益，享受運動樂趣，養成規律運動習慣，以達到提升體適能、控制體重及促進健康的目標。</p> | | |
| | <p>(英) The curriculum aims at introducing physical fitness knowledge, let the students know how to evaluate and promote physical fitness. Meanwhile, to experience the benefits of exercise and enjoy the activity, form a habit of regular exercise to improve fitness, control weights and promote health condition.</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 | 1.解體適能和評量體適能狀況 | 1.Understanding physical fitness and evaluating the condition of physical fitness. | C4 | ACEF |
| 2 | 2.學會如何改善體適能 | 2.Learning how to improve physical fitness. | P3 | ACEF |
| 3 | 3.體驗運動效益, 享受運動樂趣 | 3.To experience the benefits of exercise and enjoy the activity. | A6 | ACEFGH |
| 4 | 4.提升體適能、控制體重、促進健康 | 4.To improve physical fitness, control body weights and promote health condition. | A6 | ACEFH |

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.解體適能和評量體適能狀況 | 講述、討論、實作 | 實作、體適能檢測 |
| 2 | 2.學會如何改善體適能 | 講述、討論、實作 | 實作、上課表現 |
| 3 | 3.體驗運動效益, 享受運動樂趣 | 講述、討論、賞析、實作 | 實作、上課表現 |
| 4 | 4.提升體適能、控制體重、促進健康 | 講述、討論、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.課程介紹、健康體適能管理概念、有氧舞蹈簡介 3.體適能及有氧運動 | |
| 2 | 101/09/17~101/09/23 | 1.健康體適能管理理論與實務 2.體適能及有氧及有氧舞蹈 (一) 3.高低衝擊有氧、核心肌群訓練、伸展操 | |
| | | | |

| | | | |
|-------------|---|--|--|
| 3 | 101/09/24~ 101/09/30 | 1.心肺適能概念及提高心肺功能的運動處方 2.體適能及有氧及有氧舞蹈 (二) 3.高低衝擊有氧、核心肌群訓練、伸展操 | |
| 4 | 101/10/01~ 101/10/07 | 1.體適能與動能瑜珈 2.動能瑜珈簡介及課程設計 3.動能瑜珈(一) | |
| 5 | 101/10/08~ 101/10/14 | 國慶日放假 | |
| 6 | 101/10/15~ 101/10/21 | 1.動能瑜珈課程架構及運動流程介紹 2.肌肉適能概念及增進肌肉適能的運動處方 3.動能瑜珈(二) | |
| 7 | 101/10/22~ 101/10/28 | 1.肌肉適能概念及增進肌肉適能的運動處方 2.動能瑜珈(三) | |
| 8 | 101/10/29~ 101/11/04 | 1.提高柔軟度的運動處方 2.體適能與階梯運動 3.考試動作組合1-8。 | |
| 9 | 101/11/05~ 101/11/11 | 1.身體組成與運動減肥的基本概念。 2.考試動作組合9-16。 3.階梯有氧與核心肌力交叉訓練 | |
| 10 | 101/11/12~ 101/11/18 | 期中考試週 | |
| 11 | 101/11/19~ 101/11/25 | 1.肌力、平衡、核心肌群與柔軟度考試動作組合17-24。 2.體適能檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、 | |
| 12 | 101/11/26~ 101/12/02 | 1.複習考試組合動作1-24 2.體適能檢測：男1600女800公尺跑走 | |
| 13 | 101/12/03~ 101/12/09 | 1.體適能評估與提升體適能的運動處方 2.複習階梯有氧與核心肌力交叉訓練 3.複習考試組合動作 | |
| 14 | 101/12/10~ 101/12/16 | 1.體適能與抗力球運動 2.複習階梯有氧與核心肌力交叉訓練 3.複習考試組合動作 | |
| 15 | 101/12/17~ 101/12/23 | 1.體適能與武術運動 2.複習階梯有氧與核心肌力交叉訓練 3.複習考試組合動作 | |
| 16 | 101/12/24~ 101/12/30 | 1.肌力、平衡、核心肌群與柔軟度考試 2.複習階梯有氧與核心肌力交叉訓練 | |
| 17 | 101/12/31~ 102/01/06 | 階梯有氧與核心肌力交叉訓練考試 | |
| 18 | 102/01/07~ 102/01/13 | 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(音響、抗力球、階梯、瑜珈墊、小球、啞鈴) | | |
| 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。 |