

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 教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣進 C	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPE0C		
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，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。</p>		
	<p>(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.</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.認識體適能和體適能的評量 2.知道如何提升體適能	1.Recognizing physical fitness and evaluating physical fitness. 2.Knowing how to promote physical fitness.	C2	EF
2	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	3.To improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape. 4.Students will be able to experience the benefits of Body Sculpt class and have fun."	P5	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	1.認識體適能和體適能的評量 2.知道如何提升體適能	講述、討論、實作、問題解決	紙筆測驗、實作、報告、上課表現
2	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、討論、實作、問題解決	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	課程內容介紹、學期評量說明 + 相見歡	課後請準備乾淨室內鞋
2	101/09/17~ 101/09/23	什麼是體適能? 檢測的意義? +重訓室器材說明/試作	
3	101/09/24~ 101/09/30	心肺適能提升實作-簡易有氧舞蹈+ 器材使用	

4	101/10/01~ 101/10/07	心肺適能提升實作-簡易有氧舞蹈+ 器材使用	
5	101/10/08~ 101/10/14	肌力訓練操作-徒手肌力練習 + 器材使用	
6	101/10/15~ 101/10/21	肌力訓練操作-徒手肌力練習 + 器材使用	
7	101/10/22~ 101/10/28	柔軟度提升實作+ 器材使用	※體適能檢測
8	101/10/29~ 101/11/04	柔軟度提升實作+ 器材使用	※體適能檢測
9	101/11/05~ 101/11/11	期中循環訓練	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	個人運動處方介紹	※800.1600M測驗
12	101/11/26~ 101/12/02	個人運動處方介紹/實際操作	
13	101/12/03~ 101/12/09	個人運動處方實際操作	
14	101/12/10~ 101/12/16	個人運動處方實際操作	
15	101/12/17~ 101/12/23	個人運動處方實際操作	
16	101/12/24~ 101/12/30	期末筆試：體適能知能測驗	※期末筆試
17	101/12/31~ 102/01/06	期末循環訓練	※繳交學習單/運動紀錄 截止
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>※評量方法： 1.課堂出席、學習態度及課堂參與(含隨堂作業、心得報告、筆試...)---40% 2.期中測驗(個人-有氧舞蹈指定組合)---30% 3.期末測驗小組期末展演(1-6人, 3-5min) ---30%</p> <p>※注意事項： 1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 (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；曠課6節者，予以扣考。) 2.體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。 3.上課請務必穿著運動服裝、室內運動鞋，攜帶水和毛巾。</p> <p>※個人資料表(9.28前請繳交一張A4)內容須含：照片(生活照可)、姓名、系所年級、學號、興趣、高中畢業學校、聯絡方式(手機及e-mail)、身體狀況(重要病史或受傷部位)、選課理由、對本課程的期許...</p>		
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： 40.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆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。