

淡江大學 101 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	謝幸珠 HSIEH HSING-CHU
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣日 D	開課 資料	必修 下學期 0 學分
	TGUPB0D		
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，瞭解如何評估及提升體適能，同時能增進運動技能，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.認識體適能內涵，並瞭解如何提升健康體適能	1.To understand and improve healthy physical fitness with its concepts.	C6	EF
2	2.維持健康的身體機能與體態	2.To maintain physical function and keep in shape.	P6	DEF
3	3.能與人互動合作練習	3.To interact and cooperate with others.	A6	DG
4	4.具備分析和欣賞動作力與美的能力	4.Have the ability to analyze and appreciate the strength and beauty	A6	EGH
5	5.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	5.To advocate proper leisure activity and regular exercise.	C6	DEF

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.認識體適能內涵，並瞭解如何提升健康體適能	講述、實作、體適能評估	實作、體適能檢測
2	2.維持健康的身體機能與體態	講述、實作	上課表現、出席率
3	3.能與人互動合作練習	講述、實作	上課表現、出席率
4	4.具備分析和欣賞動作力與美的能力	講述、賞析、實作	期末考
5	5.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	講述、鼓勵平時運動	出席率

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	102/02/18~ 102/02/24	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(一)	

2	102/02/25~ 102/03/03	1.有氧、肌力、平衡、核心肌群與柔軟度動作熱身。 2.示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項(二)。 3.各項器材之實務操作	
3	102/03/04~ 102/03/10	1.有氧、肌力、平衡、核心肌群與柔軟度動作熱身。 2.示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項(三)。 3.各項器材之實務操作	
4	102/03/11~ 102/03/17	1.有氧、肌力、平衡、核心肌群與柔軟度動作熱身。 2.心肺適能概念 3.各項器材之實務操作	
5	102/03/18~ 102/03/24	1.提高心肺功能的運動處方。 2.有氧、肌力、平衡、核心肌群與柔軟度動作熱身。 3.各項器材之實務操作	
6	102/03/25~ 102/03/31	1.提高肌肉適能的運動處方。 2.有氧、肌力、平衡、核心肌群與柔軟度動作熱身。 3.各項器材之實務操作	
7	102/04/01~ 102/04/07	1.提高柔軟度的運動處方。 2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-8)。 3.各項器材之實務操作	
8	102/04/08~ 102/04/14	1.開始運動時的生理現象 2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(9-16)。 3.各項器材之實務操作	
9	102/04/15~ 102/04/21	1.身體組成概念、運動減肥的基本概念 2.練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-16)。 3.各項器材之實務操作	
10	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	1.有氧、核心肌群與柔軟度動作熱身。 2.檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠	
12	102/05/06~ 102/05/12	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.檢測：男1600女800公尺跑走	
13	102/05/13~ 102/05/19	1.修正複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。 2.體適能檢測意義及個人體適能評估 3.各項器材之實務操作	
14	102/05/20~ 102/05/26	1.有氧、肌力與柔軟度動作熱身 2.修正複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 3.由訓練肌肉部位尋找儀器實務操作測驗並說明(一)	
15	102/05/27~ 102/06/02	1.有氧、肌力與柔軟度動作熱身 2.修正複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 3.由訓練肌肉部位尋找儀器實務操作測驗並說明(二)	
16	102/06/03~ 102/06/09	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.由訓練肌肉部位尋找儀器實務操作測驗並說明(三)	
17	102/06/10~ 102/06/16	肌力、平衡、核心肌群與柔軟度組合動作考試	
18	102/06/17~ 102/06/23	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(訓練心肺功能及肌力、肌耐力儀器、音響、階梯、地墊)
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。