

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	郭馥滋 KUO FU-TZU
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TGUPB1A		
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>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>The aim of the course is to introduce the knowledge of physical fitness. Understanding how to evaluate and promote physical fitness, at the same time, enjoy the exercise, develop regular exercise habits to reach the goal of weight control, body sculpting and health promotion.</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. 認識體適能的內涵，並瞭解如何提升健康體適能	1. To understand and promote healthy physical fitness with its concepts.	C6	EF
2	2.. 維持身體機能與良好體態	2. To maintain physical functions and a good body shape.	P6	EFH
3	3. 能與人互動、合作練習	3. To interact and cooperate with others.	A6	DG
4	4. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	4. To advocate proper leisure activity and regular exercise.	A6	DEF
5	5.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	5.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.	C4	EGH

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. 認識體適能的內涵，並瞭解如何提升健康體適能	講述、討論、賞析、模擬、實作	紙筆測驗、實作、上課表現
2	2.. 維持身體機能與良好體態	講述、討論、賞析、模擬、實作	紙筆測驗、實作、上課表現
3	3. 能與人互動、合作練習	討論、賞析、模擬、實作	實作、上課表現
4	4. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	討論、賞析、模擬、實作	實作、上課表現
5	5.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	討論、賞析、模擬、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	102/02/18~ 102/02/24	課程內容介紹、學期評量說明 + 相見歡	
2	102/02/25~ 102/03/03	年假吃多少?你的體能好不好?什麼是體適能?檢測的意義?身體中心姿勢+ 體適能促進課程體驗	
3	102/03/04~ 102/03/10	體適能檢測(前測)+ 三分鐘登階	※體適能檢 測SG323或P106
4	102/03/11~ 102/03/17	肌力訓練1--核心肌群訓練-皮拉提斯	
5	102/03/18~ 102/03/24	肌力訓練2--核心肌群訓練-皮拉提斯	
6	102/03/25~ 102/03/31	有氧運動--健走+ 800.1600M測驗	※800.1600M測驗
7	102/04/01~ 102/04/07	教學行政觀摩日	
8	102/04/08~ 102/04/14	柔軟度訓練1--瑜珈	
9	102/04/15~ 102/04/21	柔軟度訓練2--瑜珈	
10	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	柔軟度訓練3--瑜珈拜日式	
12	102/05/06~ 102/05/12	有氧舞蹈+瑜珈拜日式	※乾淨室內鞋
13	102/05/13~ 102/05/19	有氧運動--拳擊有氧舞蹈+ 小組筋骨活動操編排練習	※乾淨室內鞋
14	102/05/20~ 102/05/26	有氧運動--拉丁有氧舞蹈+ 小組筋骨活動操編排練習	※乾淨室內鞋
15	102/05/27~ 102/06/02	綜合體適能促進+ 小組筋骨活動操編排練習	※乾淨室內鞋
16	102/06/03~ 102/06/09	體適能後測(五擇一)+ 期末筆試--體適能知能測驗	※期末筆 試SG323或P106
17	102/06/10~ 102/06/16	體育期末測驗(筋骨活動操編排)	※期末測驗
18	102/06/17~ 102/06/23	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>※注意事項：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.上課請務必穿著運動服裝，並準備室內運動鞋，攜帶水和毛巾。</p> <p>4.相關訊息請多利用教學支援平台：http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm。 ※本課程內容運動量較為劇烈，若有特殊身體狀況(重要病史或受傷部位)請務必告知老師，以確保運動安全。</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	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量：30.0 %</p> <p>◆其他〈體適能知能測驗〉：20.0 %</p>
備 考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>