

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 - 體適能管理與實務  | 授課<br>教師 | 謝幸珠<br>HSIEH HSING-CHU |
|   | P.E. - PRACTICAL APPROACH OF FITNESS   |          |                        |
| 開課系級  | 體育興趣四 A  | 開課<br>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，瞭解如何評估、管理及提升體適能，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, manage and improve 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，並瞭解如何管理及提升健康體適能 | 1.To understand, manage 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.                              | C6   | DEF    |
| 3  | 3.能與人互動合作練習               |   | C6   | 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            | C6   | 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，並瞭解如何管理及提升健康體適能 | 講述、體適能評估  | 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、實作     | 上課表現、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~<br>102/02/24 | 1.上課規定、注意事項及教學計畫<br>2.課程介紹、體適能及健康體適能管理概念<br>3.體適能及有氧運動 |    |

|             |   |  |  |
|-------------|---|--|--|
| 2           | 102/02/25~<br>102/03/03   | 1.健康體適能管理概念 (理論與實務) 2.體適能及有<br>氧運動、肌力肌耐力訓練 3.高低衝擊有<br>氧、核心肌群訓練、伸展操               |  |
| 3           | 102/03/04~<br>102/03/10   | 1.心肺適能概念及提高心肺功能的運動處方 2.體<br>適能及有<br>氧運動、肌力肌耐力訓練、柔軟度運動<br>3.高低衝擊有<br>氧、核心肌群訓練、伸展操 |  |
| 4           | 102/03/11~<br>102/03/17   | 1.體適能與動能瑜珈 2.動能瑜珈簡介及課程設計<br>3.動能瑜珈(一)  |  |
| 5           | 102/03/18~<br>102/03/24   | 1.動能瑜珈課程架構及運動流程介紹 2.肌肉適<br>能概念及增進肌肉適能的運動處方 3.動能瑜<br>珈(二)                         |  |
| 6           | 102/03/25~<br>102/03/31   | 1.肌肉適能概念及增進肌肉適能的運動處方2.體適能與<br>階梯運動   |  |
| 7           | 102/04/01~<br>102/04/07   | 教學觀摩   |  |
| 8           | 102/04/08~<br>102/04/14   | 1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率<br>2.體適能與拳擊運動 3.肌力、平衡、核心肌<br>群及柔軟度動作組合1-8。              |  |
| 9           | 102/04/15~<br>102/04/21   | 1.肌力、平衡、核心肌群與柔軟度組合動作9-16<br>2.體適能檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳<br>遠、身高、體重                 |  |
| 10          | 102/04/22~<br>102/04/28   | 期中考試週  |  |
| 11          | 102/04/29~<br>102/05/05   | 1.身體組成與運動減肥的基本概念。 2.肌<br>力、平衡、核心肌群與柔軟度考試動作組合17-24。<br>3.體適能檢測：男1600女800公尺跑走      |  |
| 12          | 102/05/06~<br>102/05/12   | 1.複習肌力、平衡、核心肌群與柔軟度考試組合動<br>作1-24 2.體適能與抗力球運動                                     |  |
| 13          | 102/05/13~<br>102/05/19   | 1.體適能與武術運動2.複習肌力、平衡、核心肌群與柔<br>軟度考試動作組合   |  |
| 14          | 102/05/20~<br>102/05/26   | 肌力、平衡、核心肌群與柔軟度考試動作組合   |  |
| 15          | 102/05/27~<br>102/06/02   | 畢業考試週  |  |
| 16          | 102/06/03~<br>102/06/09   | ---  |  |
| 17          | 102/06/10~<br>102/06/16   | ---  |  |
| 18          | 102/06/17~<br>102/06/23   | ---  |  |
| 修課應<br>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。<br>2.請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者，予以扣考。<br>(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<br>TRAINING<br>2.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC YOGA<br>3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING  |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | ◆出席率： 40.0 %   ◆平時評量：       %   ◆期中評量：       %<br>◆期末評量：60.0 %<br>◆其他〈 〉：       %   |
| 備考           | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br>首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a> 〉教務資訊「教學計畫<br>表管理系統」進入。<br><b>※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。</b> |