

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	陳怡頻 I-PING CHEN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣進 A	開課 資料	必修 下學期 0 學分
	TGUPE0A		
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>有氧舞蹈是根據健康體適能理論而設計，將肢體的各種動作配合持續不斷及節奏明顯的音樂一起實施的運動。有氧舞蹈是一種全身性的運動，目的在提升心肺適能、肌肉適能、柔軟度與改善身體組成。</p>		
	<p>The class design of Aerobic Dance is based on the theory of Health-related Physical Fitness. It lets the movements of human body go with continuous and rhythmical music. Aerobic Dance is a kind of total body exercise, while aims to improve cardiopulmonary fitness, muscle fitness, flexibility and body composition.</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	認識健康體適能和體適能的評量	.Reconizing health-related physical fitness and evaluating physical fitness.	C3	EFG
2	提升體適能、減重、塑身	.Improving physical fitness, lose weights and keep in shape.	P3	EFG
3	養成規律運動習慣以達成健康促進目標	.Cultivating a habit of regular exercising as a goal to improve one's health conditions.	A3	EFG
4	體驗運動效益, 享受運動樂趣	.Experience the benefits of Physical Fitness and have fun.	A6	FG
5	認識健康體適能和體適能的評量 提升體適能、減重、塑身 養成規律運動習慣以達成健康促進目標 體驗運動效益, 享受運動樂趣	Reconizing health-related physical fitness and evaluating physical fitness. Improving physical fitness, lose weights and keep in shape. .Cultivating a habit of regular exercising as a goal to improve one's health conditions. .Experience the benefits of Physical Fitness and have fun.	C6	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	認識健康體適能和體適能的評量	實作	實作
2	提升體適能、減重、塑身	實作	實作

3	養成規律運動習慣以達成健康促進目標	實作	實作
4	體驗運動效益, 享受運動樂趣	實作	實作
5	認識健康體適能和體適能的評量 提升體適能、減重、塑身 養成規律運動習慣以達成健康促進目標 體驗運動效益, 享受運動樂趣	實作	實作

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.上課注意事項 2.器材場地的維護 3.伸展操	
2	102/02/25~ 102/03/03	1.體適能運動的練習原則 (個別、超負荷、漸進、特殊性)	
3	102/03/04~ 102/03/10	1.運動安全 2.認知食物攝取的熱量	
4	102/03/11~ 102/03/17	1.肌耐力訓練原則	
5	102/03/18~ 102/03/24	1.肌耐力訓練方法	
6	102/03/25~ 102/03/31	1.肌耐力訓練處方	
7	102/04/01~ 102/04/07	1.心肺功能的運動處方	
8	102/04/08~ 102/04/14	1.慢跑、快走訓練 2.柔軟度訓練	
9	102/04/15~ 102/04/21	1.慢跑、快走訓練 2.柔軟度訓練	
10	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	有氧運動 (慢跑、快走、跳繩)	
12	102/05/06~ 102/05/12	有氧循環訓練	
13	102/05/13~ 102/05/19	肌力訓練 (徒手動作)	
14	102/05/20~ 102/05/26	肌力、肌耐力訓練 (器材的負荷)	
15	102/05/27~ 102/06/02	體重控制與減重的運動處方	
16	102/06/03~ 102/06/09	期末測驗：心肺耐力	
17	102/06/10~ 102/06/16	期末測驗：肌力、肌耐力、柔軟度	
18	102/06/17~ 102/06/23	期末考試週	

修課應
注意事項

- 1.需穿著運動服裝及室內鞋。
- 2.請假請依學校規定辦理：

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： % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈技能測驗： 60〉：60.0 %
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。