

淡江大學 102 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	謝幸珠 HSIEH HSING-CHU
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三 E	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB2E		
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. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</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. 2. To maintain physical functions and a good body shape. 3. To interact and cooperate with others. 4. To advocate proper leisure activity and regular exercise. 5. Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.	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、實作	體適能檢測與評估
2	2. 維持身體機能與良好體態	講述、討論、實作、問題解決	期末測驗與出席率
3	3. 能與人互動、合作練習	討論、實作、問題解決	上課表現
4	4. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	講述、實作	出席率
5	5.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	講述、討論、賞析	期末測驗

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	102/09/16~ 102/09/22	1.上課注意事項及教學計畫。 2.認識健康體適能。 3.示範說明訓練下肢肌群各項儀器之使用(一)。	
2	102/09/23~ 102/09/29	1.肌肉適能概念。 2.示範說明訓練上肢與背部肌群 各項儀器之使用(二)。	
3	102/09/30~ 102/10/06	1.認識各肌肉群。 2.示範說明訓練腹部與背部肌群各 項儀器之使用(三)。	
4	102/10/07~ 102/10/13	1.如何提升肌肉適能。 2.肌力平衡與柔軟度動 作1-9。 3.分組實施各項儀器之實務操作。	
5	102/10/14~ 102/10/20	1.心肺適能概念。 2.肌力平衡與柔軟度動作 9-16。 3.分組實施各項儀器之實務操作。	
6	102/10/21~ 102/10/27	1.最大心跳率與脈搏。 2.肌力平衡與柔軟度動作 1-16。 3.分組實施各項儀器之實務操作。	
7	102/10/28~ 102/11/03	1.提高心肺功能的運動處方。 2.分組練習肌力平衡 與柔軟度動作1-16。 3.分組實施各項儀器之實務操 作。	
8	102/11/04~ 102/11/10	1.柔軟度概念與改善之道。 2.分組實施各項儀器之 實務操作。 3.分組練習肌力平衡與柔軟度動 作1-16。	
9	102/11/11~ 102/11/17	1.身體組成概念與運動減肥。 2.分組練習肌力平衡 與柔軟度動作1-16。	
10	102/11/18~ 102/11/24	期中考試週	
11	102/11/25~ 102/12/01	1.體適能檢測意義。 2.熱身運動。 3.體適能檢 測(一)：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠	
12	102/12/02~ 102/12/08	1.複習肌力平衡與柔軟度動作1-16。 2.體適能檢 測(二)：測量身高體重、男1600女800公尺跑走。	
13	102/12/09~ 102/12/15	1.體適能評估與提升之道。 2.複習肌力平衡核心肌群與 柔軟度動作1-16。	
14	102/12/16~ 102/12/22	1.熱身運動。 2.儀器使用測驗(一)	
15	102/12/23~ 102/12/29	1.熱身運動。 2.儀器使用測驗(二)	
16	102/12/30~ 103/01/05	1.複習肌力平衡與柔軟度動作1-16。 2.儀器使用測 驗(三)	
17	103/01/06~ 103/01/12	肌力平衡核心肌群與柔軟度動作1-16測驗	

18	103/01/13~ 103/01/19	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著運動服裝及球鞋。 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1/3時學期成績以零分計算 曠課6節者，予以扣考		
教學設備	其它(訓練心肺功能及肌力肌耐力等各項領儀器、音響、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 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/CS/main.php 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」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。		