

淡江大學 102 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	李欣靜 LI, HSIN-CHING
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣一 C	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TGUPB1C		
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>Theaimofthecourseistointroducetheknowledgeofphysicalfitness.Understandinghowtoevaluateandpromotephysicalfitness,atthesametime,enjoytheexercise,developregularexercisehabitstoreachthegoalofweightcontrol,bodysculptingandhealthpromotion.</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	EFH
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	EFH
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	EH

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、實作	實作、上課表現
2	2.維持身體機能與良好體態	實作	實作、上課表現
3	3.能與人互動、合作練習	討論、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	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、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	103/02/17~ 103/02/23	1..課程簡介 2.示範說明各項器材之使用與注意事項。	

2	103/02/24~ 103/03/02	1.運動傷害急救講解	
3	103/03/03~ 103/03/09	1.健康體適能意義及檢測	分組
4	103/03/10~ 103/03/16	1.評估身體組成及講解	
5	103/03/17~ 103/03/23	1.運動處方設計方法與原則	
6	103/03/24~ 103/03/30	1.心肺適能講解與訓練原則	
7	103/03/31~ 103/04/06	1.柔軟度講解與訓練原則	
8	103/04/07~ 103/04/13	1.肌肉適能講解與訓練原則	
9	103/04/14~ 103/04/20	1.個人運動處方設計	
10	103/04/21~ 103/04/27	期中考試週	
11	103/04/28~ 103/05/04	1.個人心肺活動設計	
12	103/05/05~ 103/05/11	1.上肢部位訓練	
13	103/05/12~ 103/05/18	1.下肢部位訓練	
14	103/05/19~ 103/05/25	1.運動場或校園跑走	
15	103/05/26~ 103/06/01	1.自我訓練方法	
16	103/06/02~ 103/06/08	健康體適能後測	
17	103/06/09~ 103/06/15	健康體適能後測	
18	103/06/16~ 103/06/22	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三分之一時，學期成績以零分計算		
教學設備	(無)		
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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈技能60學習精神與運動道德40〉：100.0 %
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/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。