

淡江大學 103 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	運動休閒與競技實務—體適能	授課 教師	劉宗德 TSUN-TE LIU
	SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育選修—日 A	開課 資料	選修 單學期 1學分
	TGUCB0A		
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.	C6	E
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	EF
4	4.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	4.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、實作	紙筆測驗、實作
2	2.. 維持身體機能與良好體態	模擬、實作	實作
3	3. 能與人互動、合作練習	講述、實作	實作
4	4.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	紙筆測驗、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	103/09/15~103/09/21	1.上課規定、注意事項及教學計畫 2.課程簡介 3.示範說明各項器材之使用	
2	103/09/22~103/09/28	身體組成、運動與營養	

3	103/09/29~ 103/10/05	柔軟度概論	
4	103/10/06~ 103/10/12	柔軟度訓練動作實作	
5	103/10/13~ 103/10/19	肌肉適能概論、上肢肌群訓練方法講解	
6	103/10/20~ 103/10/26	上肢肌群訓練方法講解	
7	103/10/27~ 103/11/02	下肢肌群訓練方法講解	
8	103/11/03~ 103/11/09	下肢肌群訓練方法講解	
9	103/11/10~ 103/11/16	心肺適能概論	
10	103/11/17~ 103/11/23	期中考試週	
11	103/11/24~ 103/11/30	心肺適能訓練方法與實作	
12	103/12/01~ 103/12/07	心肺適能訓練方法與實作	
13	103/12/08~ 103/12/14	個人運動計劃擬定、綜合複習	
14	103/12/15~ 103/12/21	個人運動計劃擬定、綜合複習	
15	103/12/22~ 103/12/28	筆試測驗、術科測驗	
16	103/12/29~ 104/01/04	術科測驗	
17	104/01/05~ 104/01/11	補考週、綜合討論	
18	104/01/12~ 104/01/18	期末考試週	
修課應 注意事項	期末評量-筆試30%、術科測驗30% 上課須攜帶毛巾		
教學設備	電腦、投影機		
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： % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈運動道德與學習精神〉：40.0 %		

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/CS/main.php〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」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>
----	---