

淡江大學 103 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 PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS	授課 教師	陳怡頻 I-PING CHEN
開課系級	體育興趣二三 A TGUPE2A	開課 資料	必修 上學期 0學分
教育目標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
校級基本素養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	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。 Theaimofthecourseistointroducetheknowledgeofphysicalfitness.Understandinghowtoevaluateandpromotephysicalfitness,atthesametime,enjoytheexercise,developregularexercisehabitstoreachthegoalofweightcontrol,bodysculptingandhealthpromotion.		

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	F
3	3.能與人互動、合作練習	3.To interact and cooperate with others.	A6	EF
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	EFH

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	實作	實作
2	2.維持身體機能與良好體態	實作	實作
3	3.能與人互動、合作練習	實作	實作
4	4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	實作	實作
5	5.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	實作	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.課程簡介與分組	

2	103/09/22~ 103/09/28	1.運動傷害急救講解	
3	103/09/29~ 103/10/05	1.基本身體技能學習	
4	103/10/06~ 103/10/12	1.評估身體組成及講解	
5	103/10/13~ 103/10/19	1.運動處方設計方法與原則	
6	103/10/20~ 103/10/26	1.心肺適能講解與訓練原則	
7	103/10/27~ 103/11/02	1.柔軟度講解與訓練原則	
8	103/11/03~ 103/11/09	1.肌肉適能講解與訓練原則	
9	103/11/10~ 103/11/16	1.個人運動處方設計	
10	103/11/17~ 103/11/23	期中考試週	
11	103/11/24~ 103/11/30	1.個人心肺活動設計	
12	103/12/01~ 103/12/07	1.上肢部位訓練	
13	103/12/08~ 103/12/14	1.下肢部位訓練	
14	103/12/15~ 103/12/21	1.協調性訓練	
15	103/12/22~ 103/12/28	1.自我訓練方法	
16	103/12/29~ 104/01/04	1.球類運動	
17	104/01/05~ 104/01/11	1.體能測驗	
18	104/01/12~ 104/01/18	期末考試週	
修課應 注意事項	1.應著伸縮性好的運動服裝、乾淨運動鞋、攜帶開水和毛巾。 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		
教學設備	其它(訓練心肺功能及肌力肌耐力儀器、音響、地墊)		
教材課本			
參考書籍	1. 健康體適能理論與實務		

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〈技能測驗60%；學習精神及運動道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。