

淡江大學 103 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<br>教師 | 鍾雨純<br>YU-CHUN CHUNG |
|                                                                                              | PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS                                                                                                                                                                                                       |          |                      |
| 開課系級                                                                                         | 體育興趣一 B                                                                                                                                                                                                                                   | 開課<br>資料 | 必修 單學期 0學分           |
|                                                                                              | TGUPB1B                                                                                                                                                                                                                                   |          |                      |
| 教 育 目 標                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 一、提升身體適應能力。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>四、體驗運動參與樂趣。                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 校 級 基 本 素 養                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| A. 全球視野。<br>B. 資訊運用。<br>C. 洞悉未來。<br>D. 品德倫理。<br>E. 獨立思考。<br>F. 樂活健康。<br>G. 團隊合作。<br>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   | F      |
| 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   | DG     |
| 4  | 4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣     | 4.To advocate proper leisure activities and regular exercise.           | A6   | F      |

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 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 2  | 2.維持身體機能與良好體態           | 講述、討論、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 3  | 3.能與人互動、合作練習            | 講述、討論、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 4  | 4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣     | 講述、討論、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|---------------------|---------------------|----|
| 1  | 104/02/24~104/03/01 | 課程介紹及認識體重控制與健康體適能   |    |
| 2  | 104/03/02~104/03/08 | 運動器材講解及運動傷害急救講解     |    |
| 3  | 104/03/09~104/03/15 | 理解身體組成及簡易身體組成檢測方式   |    |

|              |                         |                                                                                                                            |  |
|--------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4            | 104/03/16~<br>104/03/22 | 心肺適能訓練概念與訓練處方原則                                                                                                            |  |
| 5            | 104/03/23~<br>104/03/29 | 肌力訓練概念與訓練處方原則                                                                                                              |  |
| 6            | 104/03/30~<br>104/04/05 | 爆發力訓練概念與訓練處方原則                                                                                                             |  |
| 7            | 104/04/06~<br>104/04/12 | 肌耐力訓練概念與訓練處方原則                                                                                                             |  |
| 8            | 104/04/13~<br>104/04/19 | 柔軟度訓練概念與訓練處方原則                                                                                                             |  |
| 9            | 104/04/20~<br>104/04/26 | 整體運動處方設計及功能性訓練原則                                                                                                           |  |
| 10           | 104/04/27~<br>104/05/03 | 期中考試週                                                                                                                      |  |
| 11           | 104/05/04~<br>104/05/10 | 重量訓練設計原理及實務操作                                                                                                              |  |
| 12           | 104/05/11~<br>104/05/17 | 循環訓練設計原理及實務操作                                                                                                              |  |
| 13           | 104/05/18~<br>104/05/24 | 高強度循環訓練原理及實務操作                                                                                                             |  |
| 14           | 104/05/25~<br>104/05/31 | 體重控制原理與概念及訓練課程實務操作                                                                                                         |  |
| 15           | 104/06/01~<br>104/06/07 | 運動監控與能力評估                                                                                                                  |  |
| 16           | 104/06/08~<br>104/06/14 | 體重控制原理與概念及訓練課程實務操作                                                                                                         |  |
| 17           | 104/06/15~<br>104/06/21 | 健康體適能概念期末筆試                                                                                                                |  |
| 18           | 104/06/22~<br>104/06/28 | 期末考試週                                                                                                                      |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         | 1. 需穿著運動服裝及球鞋。<br>2. 請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者，予以扣考<br>(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<br>3.成績計算方式（比例）：樂活健康70%、團隊合作20%、品德倫理10%。 |  |
| 教學設備         |                         | (無)                                                                                                                        |  |
| 教材課本         |                         |                                                                                                                            |  |
| 參考書籍         |                         |                                                                                                                            |  |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 |                         | ◆出席率：          %    ◆平時評量：          %    ◆期中評量：          %<br>◆期末評量：          %<br>◆其他〈樂活健康70、團隊合作20、品德倫理10〉：100.0 %       |  |
|              |                         |                                                                                                                            |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 備 考 | <p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁〈網址：<a href="http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a>〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」進入。</p> <p><b>※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。</b></p> |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|