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 PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS	授課教師	陳天文 CHEN, TIEN-WEN
開課系級	體育興趣一Ⅰ TGUPB1I	開課資料	必修 單學期 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 2.維持身體機能與良好體態 3.能與人互動、合作練習 4.提倡正當休閒活動, 養成規律運動習慣	1.Tounderstandandpromotehealthyphysicalfitnesswithitsconcepts. 2.Tomaintainphysicalfunctionsandagoodbodyshape. 3.Tointeractandcooperatewithothers. 4.Toadvocateproperleisureactivityandregularexercise.	P3	DFG

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 2.維持身體機能與良好體態 3.能與人互動、合作練習 4.提倡正當休閒活動, 養成規律運動習慣	講述、賞析、模擬、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	1.課程簡介與分組	
2	104/03/02～104/03/08	1.運動傷害急救講解	
3	104/03/09～104/03/15	1.基本身體技能學習 2.評估身體組成及講解	
4	104/03/16～104/03/22	1.心肺適能講解與訓練原則	
5	104/03/23～104/03/29	1.柔軟度講解與訓練原則	

6	104/03/30～ 104/04/05	1.肌肉適能講解與訓練原則	
7	104/04/06～ 104/04/12	1.運動處方設計方法與原則	
8	104/04/13～ 104/04/19	1.肌肉適能講解與訓練原則	
9	104/04/20～ 104/04/26	1.肌肉適能講解與訓練原則	
10	104/04/27～ 104/05/03	期中考試週	
11	104/05/04～ 104/05/10	1.個人心肺活動設計	
12	104/05/11～ 104/05/17	爆發力訓練方法講解	
13	104/05/18～ 104/05/24	增強式訓練方法講解	
14	104/05/25～ 104/05/31	1.協調性訓練方法	
15	104/06/01～ 104/06/07	編排個人體適能運動計畫	
16	104/06/08～ 104/06/14	期末考試週	
17	104/06/15～ 104/06/21	期末考試週	
18	104/06/22～ 104/06/28	期末考試週	

修課應注意事項	1. 需穿著運動服裝及球鞋。 (1)未穿著運動服裝者, 予以扣分(學期成績)。 2. 請假請依學校規定辦理。 (1)曠課6節者, 予以扣考 (曠課一節扣學期成績) (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	(無)
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：70.0 % ◆其他〈出席率+平時表現〉：30.0 %
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。**