

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 教師	鍾雨純 YU-CHUN CHUNG
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣進一 A	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGUPE1A		
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	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~ 104/03/22	心肺適能訓練概念與訓練處方原則	
5	104/03/23~ 104/03/29	肌力訓練概念與訓練處方原則	
6	104/03/30~ 104/04/05	爆發力訓練概念與訓練處方原則	
7	104/04/06~ 104/04/12	肌耐力訓練概念與訓練處方原則	
8	104/04/13~ 104/04/19	柔軟度訓練概念與訓練處方原則	
9	104/04/20~ 104/04/26	整體運動處方設計及功能性訓練原則	
10	104/04/27~ 104/05/03	期中考試週	
11	104/05/04~ 104/05/10	重量訓練設計原理及實務操作	
12	104/05/11~ 104/05/17	循環訓練設計原理及實務操作	
13	104/05/18~ 104/05/24	高強度循環訓練原理及實務操作	
14	104/05/25~ 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~ 104/06/07	運動監控與能力評估	
16	104/06/08~ 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~ 104/06/21	健康體適能概念期末筆試	
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。 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 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 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〈樂活健康70、團隊合作20、品德倫理10〉：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。
-----	---