

## 淡江大學 104 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	陳建樺 CHEN, CHIEN-HUA
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TGUPB1A		
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>Theaimofthecourseistointroducetheknowledgeofphysicalfitness.Understandinghowtoevaluateandpromotephysicalfitness,atthesametime,enjoytheexercise,developregularexercisehabitstoreachthegoalofweightcontrol,bodysculptingandhealthpromotion.</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	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、賞析、實作	實作
2	2.維持身體機能與良好體態	講述、賞析、實作	實作
3	3.能與人互動、合作練習	講述、討論、實作	實作、上課表現
4	4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	賞析	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	105/02/15~ 105/02/21	1.課程簡介與分組	
2	105/02/22~ 105/02/28	1.運動傷害急救講解	
3	105/02/29~ 105/03/06	1.基本身體技能學習	

4	105/03/07~ 105/03/13	1.評估身體組成及講解	
5	105/03/14~ 105/03/20	1.運動處方設計方法與原則	
6	105/03/21~ 105/03/27	1.心肺適能講解與訓練原則	
7	105/03/28~ 105/04/03	1.柔軟度講解與訓練原則	
8	105/04/04~ 105/04/10	1.肌肉適能講解與訓練原則	
9	105/04/11~ 105/04/17	1.個人運動處方設計	
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	1.個人心肺活動設計	
12	105/05/02~ 105/05/08	1.上肢部位訓練	
13	105/05/09~ 105/05/15	1.下肢部位訓練	
14	105/05/16~ 105/05/22	1.協調性訓練	
15	105/05/23~ 105/05/29	1.自我訓練方法	
16	105/05/30~ 105/06/05	1.球類運動	
17	105/06/06~ 105/06/12	1.體能測驗	
18	105/06/13~ 105/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著適合課程運動之服裝及運動鞋，服裝不整每次扣學期成績一分。 2. 缺席請依學校規定辦理請假： (1)每缺課一小時扣學期成績一分。 (2)於教務處扣考名單提出期限前缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 (3)缺課時數計算方式請參閱學生手冊。		
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： 50.0 %    ◆平時評量：15.0 %    ◆期中評量：        % ◆期末評量：15.0 % ◆其他〈學習精神與態度〉：20.0 %		

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。**