

淡江大學 105 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	洪光燦 HUNG KUANG-TSAN
開課系級	體育興趣二三 C TGUPE2C	開課 資料	必修 下學期 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	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、實作	實作、上課表現
2	2.維持身體機能與良好體態	講述、賞析、實作	實作、上課表現
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	講述、實作	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	106/02/13~106/02/19	1. 課程大綱介紹，重量訓練簡介、上課注意事項說明	
2	106/02/20~106/02/26	1. 重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
3	106/02/27~106/03/05	1. 肌力訓練的理論與方法	

4	106/03/06~ 106/03/12	1. 上肢肌群的訓練方法	
5	106/03/13~ 106/03/19	1. 器材操作說明與實作 (體適能測驗1)	
6	106/03/20~ 106/03/26	1. 實作 (體適能測驗2)	
7	106/03/27~ 106/04/02	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
8	106/04/03~ 106/04/09	1. 教學觀摩週	
9	106/04/10~ 106/04/16	1. 器材操作說明與實作 (心肺能力的評估)	
10	106/04/17~ 106/04/23	期中考試週	
11	106/04/24~ 106/04/30	1. 下肢肌群訓練的方法	體適能檢測
12	106/05/01~ 106/05/07	1. 器材操作說明與實作	體適能檢測
13	106/05/08~ 106/05/14	1. 實作	體適能檢測
14	106/05/15~ 106/05/21	1. 軀幹肌群訓練的方法	
15	106/05/22~ 106/05/28	1. 器材操作說明與實作	
16	106/05/29~ 106/06/04	1. 期末測驗	
17	106/06/05~ 106/06/11	1. 期末測驗	
18	106/06/12~ 106/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著運動服裝及乾淨球鞋。 2. 請假請依學校規定辦理： 3.成績計算方式 (比例)：樂活健康60%、團隊合作20%、品德倫理20%。		
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60、團隊合作20、品德倫理20〉：100.0 %		

備考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>
----	---