

淡江大學 106 學年度第 1 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 | 陳怡頻<br>I-PING CHEN |
|                                                                                              | PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS                                                                                                                                                                                                       |          |                    |
| 開課系級                                                                                         | 體育興趣進二A                                                                                                                                                                                                                                   | 開課<br>資料 | 必修 上學期 0學分         |
|                                                                                              | TGUPE2A                                                                                                                                                                                                                                   |          |                    |
| 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   | DFG    |
| 2  | 2.維持身體機能與良好體態           | 2.To maintain physical functions and a good body shape.                 | P6   | DFG    |
| 3  | 3.能與人互動、合作練習            | 3.To interact and cooperate with others.                                | A6   | DFG    |
| 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   | 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 | 實作   | 實作   |
| 2  | 2.維持身體機能與良好體態           | 實作   | 實作   |
| 3  | 3.能與人互動、合作練習            | 實作   | 實作   |
| 4  | 4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣     | 實作   | 實作   |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|---------------------|----|
| 1  | 106/09/18~<br>106/09/24 | 1.課程簡介與分組           |    |
| 2  | 106/09/25~<br>106/10/01 | 1.運動傷害急救講解          |    |
| 3  | 106/10/02~<br>106/10/08 | 1.基本身體技能學習          |    |

|              |                                                                                                                                         |               |  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|
| 4            | 106/10/09~<br>106/10/15                                                                                                                 | 1.評估身體組成及講解   |  |
| 5            | 106/10/16~<br>106/10/22                                                                                                                 | 1.運動處方設計方法與原則 |  |
| 6            | 106/10/23~<br>106/10/29                                                                                                                 | 1.心肺適能講解與訓練原則 |  |
| 7            | 106/10/30~<br>106/11/05                                                                                                                 | 1.柔軟度講解與訓練原則  |  |
| 8            | 106/11/06~<br>106/11/12                                                                                                                 | 1.肌肉適能講解與訓練原則 |  |
| 9            | 106/11/13~<br>106/11/19                                                                                                                 | 1.個人運動處方設計    |  |
| 10           | 106/11/20~<br>106/11/26                                                                                                                 | 期中考試週         |  |
| 11           | 106/11/27~<br>106/12/03                                                                                                                 | 1.個人心肺活動設計    |  |
| 12           | 106/12/04~<br>106/12/10                                                                                                                 | 1.上肢部位訓練      |  |
| 13           | 106/12/11~<br>106/12/17                                                                                                                 | 1.下肢部位訓練      |  |
| 14           | 106/12/18~<br>106/12/24                                                                                                                 | 1.協調性訓練       |  |
| 15           | 106/12/25~<br>106/12/31                                                                                                                 | 1.自我訓練方法      |  |
| 16           | 107/01/01~<br>107/01/07                                                                                                                 | 1.球類運動        |  |
| 17           | 107/01/08~<br>107/01/14                                                                                                                 | 1.體能測驗        |  |
| 18           | 107/01/15~<br>107/01/21                                                                                                                 | 期末考試週         |  |
| 修課應<br>注意事項  | 1.應著伸縮性好的運動服裝、乾淨運動鞋、攜帶開水和毛巾。<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60%、團隊合作20%、品德倫理20%。 |               |  |
| 教學設備         | 其它(訓練心肺功能及肌力肌耐力儀器、音響、地墊)                                                                                                                |               |  |
| 教材課本         |                                                                                                                                         |               |  |
| 參考書籍         | 1. 健康體適能理論與實務                                                                                                                           |               |  |
| 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〈品德倫理20%樂活健康60%團隊20%〉：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> |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|