

淡江大學 106 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	陳天文 CHEN, TIEN-WEN
	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			
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.To understand and promote healthy physical fitness with its concepts. 2.To maintain physical functions and a good body shape. 3.To interact and cooperate with others. 4.To advocate proper leisure activity and regular exercise.	C2	DFG
2	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.To understand and promote healthy physical fitness with its concepts. 2.To maintain physical functions and a good body shape. 3.To interact and cooperate with others. 4.To advocate proper leisure activity and regular exercise.	P3	DFG
3	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.To understand and promote healthy physical fitness with its concepts. 2.To maintain physical functions and a good body shape. 3.To interact and cooperate with others. 4.To advocate proper leisure activity 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 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	實作、上課表現
2	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、討論、模擬、實作、問題解決	實作、上課表現
3	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、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、上課表現

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	107/02/26~ 107/03/04	1.課程簡介與分組	
2	107/03/05~ 107/03/11	1.運動傷害急救講解。2. 綜合性運動。	
3	107/03/12~ 107/03/18	1.基本身體技能學習 2.評估身體組成及講解	
4	107/03/19~ 107/03/25	1.心肺適能講解與訓練原則。2. 體驗循環肌力訓練	
5	107/03/26~ 107/04/01	1.柔軟度講解與訓練原則。 2.操作PNF。3. 綜合性運動。	
6	107/04/02~ 107/04/08	1.肌肉適能講解與訓練原則。2. 實際操作循環肌力訓練。 3. 綜合性運動。	
7	107/04/09~ 107/04/15	1.肌肉適能講解與訓練原則。2. 體驗爆發力之訓練。3. 綜合性運動。	
8	107/04/16~ 107/04/22	1.運動處方設計方法與原則。 2. 綜合性運動。	
9	107/04/23~ 107/04/29	1.運動處方設計方法與原則。 2. 綜合性運動。	
10	107/04/30~ 107/05/06	期中考試週	
11	107/05/07~ 107/05/13	1.個人心肺訓練設計。 2. 綜合性運動。	
12	107/05/14~ 107/05/20	1.增強式訓練方法講解及實作。 2. 綜合性運動。	
13	107/05/21~ 107/05/27	1.增強協調性課程。2. 綜合性運動。	
14	107/05/28~ 107/06/03	1.編排個人體適能運動計畫。2. 綜合性運動。	
15	107/06/04~ 107/06/10	1.期末考試	
16	107/06/11~ 107/06/17	1.期末考試	

17	107/06/18~ 107/06/24	1.期末考試	
18	107/06/25~ 107/07/01	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、曠課總時數達授課時數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： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉： %		
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。		