

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	謝耀毅 HSIEN, YAO-YI
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣一 C	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGUPB1C		
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。		
	The aim of the course is to introduce the knowledge of physical fitness,Understanding how to evaluate and promote physical fitness, at the same time, enjoy the exercise,develop regular exercise habits to reach the goal of weight control, body sculpting and health promotion.		

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	認識體適能的內涵，並瞭解如何提升健康體適能	To understand and promote healthy physical fitness with its concepts	C2	DF
2	維持身體機能與良好體態	To maintain physical functions and a good body shape.	C3	F
3	能與人互動、合作練習	To interact and cooperate with others.	C3	DFG
4	提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	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	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	維持身體機能與良好體態	實作	實作
3	能與人互動、合作練習	討論、實作、問題解決	實作、上課表現
4	提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	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	107/02/26~107/03/04	1.課程簡介、認識健康體適能 2.上課規定、注意事項及教學計畫 3.評量方式	
2	107/03/05~107/03/11	1. 身體組成與體重控制 2. 熱身伸展與柔軟度 3. 身體活動金字塔	
3	107/03/12~107/03/18	1. 運動處方設計與原則(一) 2.心肺適能運動訓練(一)	

4	107/03/19~ 107/03/25	1. 運動處方設計與原則(二) 2.肌肉適能運動訓練(一)	
5	107/03/26~ 107/04/01	1. 運動處方設計與原則(三) 2.心肺、肌肉適能運動訓練(二)	
6	107/04/02~ 107/04/08	基本體適能測驗(跑走測驗、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠)	
7	107/04/09~ 107/04/15	肌力與肌耐力：非器械式重量訓練(freeway自由重量&cable繩索) 1	
8	107/04/16~ 107/04/22	肌力與肌耐力：非器械式重量訓練(freeway自由重量&cable繩索) 2	
9	107/04/23~ 107/04/29	肌力與肌耐力：非器械式重量訓練(freeway自由重量&cable繩索) 3	
10	107/04/30~ 107/05/06	期中考試週	
11	107/05/07~ 107/05/13	體適能訓練綜合練習與應用(一)：階梯、跳繩	
12	107/05/14~ 107/05/20	體適能訓練綜合練習與應用(二)：阻力帶、啞鈴、壺鈴	
13	107/05/21~ 107/05/27	體適能訓練綜合練習與應用(三)：抗力球、滾輪	
14	107/05/28~ 107/06/03	居家與戶外體適能應用與操作(一)	
15	107/06/04~ 107/06/10	居家與戶外體適能應用與操作(二)	
16	107/06/11~ 107/06/17	體適能運動設計與操作檢測1	
17	107/06/18~ 107/06/24	體適能運動設計與操作檢測2	
18	107/06/25~ 107/07/01	期末考試週	
修課應 注意事項		1. 上課著運動服及室內運動鞋 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三分之一時，學期成績以零分計算。 3.成績計算方式（比例）：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。	
教學設備		電腦、投影機	
教材課本			
參考書籍		1. 運動生理學 2.體適能與運動表現的理論與應用	
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：20.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆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。
-----	---