

淡江大學 107 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	李欣靜 LI, HSIN-CHING
	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	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 activity and regular exercise.	A6	DFG
5	5.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	5.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.	C4	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	講述、討論、實作	實作、上課表現
2	2.維持身體機能與良好體態	實作	實作、上課表現
3	3.能與人互動、合作練習	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	實作	實作、上課表現
5	5.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	討論、賞析、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	108/02/18~ 108/02/24	1..課程簡介2.示範說明各項器材之使用與注意事項。	

2	108/02/25~ 108/03/03	1.運動傷害急救講解	
3	108/03/04~ 108/03/10	1.健康體適能意義及檢測	分組
4	108/03/11~ 108/03/17	1.評估身體組成及講解	
5	108/03/18~ 108/03/24	1.運動處方設計方法與原則	
6	108/03/25~ 108/03/31	1.心肺適能講解與訓練原則	
7	108/04/01~ 108/04/07	1.柔軟度講解與訓練原則	
8	108/04/08~ 108/04/14	1.肌肉適能講解與訓練原則	
9	108/04/15~ 108/04/21	1.個人運動處方設計	
10	108/04/22~ 108/04/28	期中考試週	
11	108/04/29~ 108/05/05	1.個人心肺活動設計/校園健走、跑走	
12	108/05/06~ 108/05/12	1.上肢部位訓練/體能大富翁	
13	108/05/13~ 108/05/19	1.下肢部位訓練/體能大富翁	
14	108/05/20~ 108/05/26	坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐測驗	
15	108/05/27~ 108/06/02	划船機500M測驗	
16	108/06/03~ 108/06/09	跳繩3分鐘測驗	
17	108/06/10~ 108/06/16	體適能各項補考	
18	108/06/17~ 108/06/23	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	
教學設備		(無)	
教材課本			
參考書籍		1.健康體適能理論與實務 2.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC YOGA TRAINING 3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING	

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〈技能60學習精神與運動道德40〉：100.0 %
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。