

淡江大學 108 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	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPB1A		
教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</p>			
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.		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。			
<p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	
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.	

2	2.維持身體機能與良好體態	2.To maintain physical functions and a good body shape.
3	3.能與人互動、合作練習	3.To interact and cooperate with others.
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.
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.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		467	講述、實作	實作
2	技能		67	講述、實作	作業、實作
3	情意		467	實作	實作
4	技能		6	實作	作業、實作
5	認知		47	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~ 109/03/08	1..課程簡介 2.示範說明各項器材之使用與注意事項。	
2	109/03/09~ 109/03/15	1.運動傷害急救講解	
3	109/03/16~ 109/03/22	1.健康體適能意義及檢測	分組
4	109/03/23~ 109/03/29	1.評估身體組成及講解	
5	109/03/30~ 109/04/05	1.運動處方設計方法與原則	
6	109/04/06~ 109/04/12	1.心肺適能講解與訓練原則	
7	109/04/13~ 109/04/19	1.柔軟度講解與訓練原則	
8	109/04/20~ 109/04/26	1.肌肉適能講解與訓練原則	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	1.個人運動處方設計	
11	109/05/11~ 109/05/17	1.個人心肺活動設計/校園健走、跑走	
12	109/05/18~ 109/05/24	1.上肢部位訓練/體能大富翁	
13	109/05/25~ 109/05/31	1.下肢部位訓練/體能大富翁	

14	109/06/01~ 109/06/07	坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐測驗	
15	109/06/08~ 109/06/14	划船機500M測驗	
16	109/06/15~ 109/06/21	跳繩3分鐘測驗	
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期 為:109/6/18-109/6/24)	
18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學： 體適能各項補考	
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)		
教科書與 教材			
參考文獻	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〈品德倫理20、樂活健康60、團隊合作20〉：100.0 %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <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>		