

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	李鳳然 LEE, FENG-RAN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣－C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TGUPB1C		
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	<p>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。</p>		
	<p>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.</p>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>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> <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	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.	

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

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		6	講述、實作、體驗	實作
2	技能		6	講述、實作	實作、活動參與
3	情意		47	實作	實作、活動參與
4	情意		6	講述、實作	實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~ 109/03/08	課程進度與內容介紹	
2	109/03/09~ 109/03/15	身體組成	
3	109/03/16~ 109/03/22	心肺適能 (1)	
4	109/03/23~ 109/03/29	心肺適能 (2) -體育館類定向運動	
5	109/03/30~ 109/04/05	兒童節提前 (放假一天)	
6	109/04/06~ 109/04/12	心肺適能 (3) -校園類定向運動	
7	109/04/13~ 109/04/19	心肺適能 (4) -校園小馬拉松	
8	109/04/20~ 109/04/26	柔軟度	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	肌肉適能 (1) -核心肌群介紹、徒手墊上運動	
11	109/05/11~ 109/05/17	肌肉適能 (2) -彈力繩 / 圈	
12	109/05/18~ 109/05/24	肌肉適能 (3) -N T C 體驗	
13	109/05/25~ 109/05/31	肌肉適能 (4) -綜合體能遊戲	
14	109/06/01~ 109/06/07	綜合體能活動、滾筒放鬆介紹	
15	109/06/08~ 109/06/14	綜合體能活動、運動營養介紹	

16	109/06/15~ 109/06/21	期末考試週	
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) 運動鑑賞	
18	109/06/29~ 109/07/05	運動體能訓練：LIIT / HIIT	
修課應 注意事項	<p>※評量方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.出席(64%)：含出席及課程參與情形。</li> <li>2.運動日誌(12%)：請各週運動情形，每週至少運動130分鐘。</li> <li>3.跑步記錄(9%)：請使用APP記錄，並於期末出示畫面截圖，1公里1%。</li> <li>4.運動鑑賞與實作(10%)：觀賞一場球類賽事後，撰寫300字心得；請錄影操作LIIT或HIIT之實況。</li> <li>5.體適能檢測(5%)：於課程中完成體適能檢測所有項目。</li> </ol> <p>※注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。</li> <li>2.本課程最高原則：安全第一！上課當日有任何身體不適的問題，請務必馬上告知教師。</li> <li>3.上課時，請穿著適合大動作伸展的服裝及運動鞋並自備水。</li> </ol>		
教學設備	(無)		
教科書與 教材			
參考文獻			
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	<p>◆出席率： 64.0 %    ◆平時評量：26.0 %    ◆期中評量：        %</p> <p>◆期末評量：10.0 %</p> <p>◆其他〈 〉：        %</p>		
備考	<p>「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。</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>		