

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	雷小娟 LEI HSIAO-CHUAN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	實體課程 必修 下學期 0學分
	TGUPB2A		
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。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
4. 品德倫理。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：60.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00)			
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。 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。 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。 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。			
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、活動參與
2	技能		467	講述、實作	實作
3	情意		467	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作
4	情意		467	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作
5	認知		467	講述、討論、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、器材介紹及使用方法	
2	109/03/09~ 109/03/15	1.體適能定義、認識肌群、動態暖身操(體脂前測)	
3	109/03/16~ 109/03/22	1.肌力、肌耐力與最大肌力(體脂前測)	
4	109/03/23~ 109/03/29	1. 心肺耐力、最大心跳率	
5	109/03/30~ 109/04/05	1.柔軟度、靜態伸展、自我挑戰	
6	109/04/06~ 109/04/12	1.活力暖身操、自我雕塑、靜態緩和	
7	109/04/13~ 109/04/19	1.動態暖身操、自我健身、靜態伸展	
8	109/04/20~ 109/04/26	1.暖身操、(體適能測驗800、1600公尺跑走)	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	1.有氧加無氧暖身、自主練習、緩和伸展	

11	109/05/11~ 109/05/17	1.有氧加無氧暖身、自主練習、緩和伸展	
12	109/05/18~ 109/05/24	1.有氧加無氧暖身、自主練習、緩和伸展	
13	109/05/25~ 109/05/31	1.有氧加無氧暖身、自主練習、緩和伸展	
14	109/06/01~ 109/06/07	1.有氧加無氧暖身、自主練習、緩和伸展	
15	109/06/08~ 109/06/14	1.樂活動一動、快樂分享(體脂後測)	
16	109/06/15~ 109/06/21	1.樂活動一動、快樂分享(體脂後測)	
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： 1.樂活動一動、快樂分享	
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1/3時學期成績以零分計算	
教學設備		其它(訓練心肺功能及肌力肌耐力儀器、音響、地墊)	
教科書與 教材			
參考文獻		1. 健康體適能理論與實務	
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〈樂活健康60團隊合作20品德倫理20%〉：100.0 %	
備 考		「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。	