

淡江大學 109 學年度第 1 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	何松諺 SUNG YEN HO
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣進二A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPE2A		
系（所）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	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.

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、討論	作業、討論(含課堂、線上)
2	情意		6	講述、實作、模擬	測驗、實作
3	情意		7	實作、體驗、模擬	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
4	認知		467	講述、實作、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/09/14~109/09/20	1.上課規定、注意事項及教學計畫 2.課程介紹、認識健康體適能 3.器材使用示範說明及肌群簡介	
2	109/09/21~109/09/27	1.核心肌群動作組合(1-8項) 2.各項器材使用、訓練肌群與注意事項 3.訓練器材實務操作	
3	109/09/28~109/10/04	1.核心肌群動作組合(9-16項) 2.各項器材使用、訓練肌群與注意事項 3.訓練器材實務操作	
4	109/10/05~109/10/11	1.核心肌群動作組合(1-16項) 2.各項器材使用、訓練肌群與注意事項 3.訓練器材實務操作	
5	109/10/12~109/10/18	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏、最大心跳率 2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 3.分組實施各項器材之實務操作	橈動脈、頸動脈
6	109/10/19~109/10/25	1.肌肉類型及特性介紹 2.深蹲介紹 3.分組實施各項器材之實務操作	體適能測驗(視天氣)
7	109/10/26~109/11/01	1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率 2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 3.分組實施各項器材之實務操作	
8	109/11/02~109/11/08	1.身體組成概念 2.分組實施各項器材之實務操作 3.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 4.運動場或校園跑走	
9	109/11/09~109/11/15	測驗	
10	109/11/16~109/11/22	期中考試週	
11	109/11/23~109/11/29	1.敏捷性訓練 2.分組實施各項器材之實務操作 3.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合	

12	109/11/30~ 109/12/06	1.開始運動時的生理現象 2.分組實施各項器材之實務操作 3.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合	
13	109/12/07~ 109/12/13	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、身高、體重	
14	109/12/14~ 109/12/20	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.各項儀器實務操作 3.檢測：立定跳遠、男1600女800公尺跑走	
15	109/12/21~ 109/12/27	1.規律運動的好處 2.不同類型伏地挺身介紹 3.分組實施各項器材之實務操作	
16	109/12/28~ 110/01/03	1.運動減肥的基本概念 2.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 3.分組實施各項器材之實務操作	
17	110/01/04~ 110/01/10	測驗	
18	110/01/11~ 110/01/17	期末考試週	
修課應注意事項			
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		◆出席率： 30.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈 〉： %	
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。	