

淡江大學 109 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	吳詩薇 WU SHIH-WEI
	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		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	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.

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	實作、活動參與
2	技能		67	講述、實作、體驗	實作、活動參與
3	情意		467	講述、討論、實作、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
4	情意		467	講述、討論、實作、體驗	實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/02/22~ 110/02/28	課程簡介與分組	
2	110/03/01~ 110/03/07	介紹體適能/徒手訓練的原則	
3	110/03/08~ 110/03/14	體脂測量	
4	110/03/15~ 110/03/21	徒手肌力訓練 Level I	
5	110/03/22~ 110/03/28	徒手肌力訓練 Level I	
6	110/03/29~ 110/04/04	教學觀摩日(停課一次)	停課
7	110/04/05~ 110/04/11	徒手肌力訓練 Level I	
8	110/04/12~ 110/04/18	階梯訓練	
9	110/04/19~ 110/04/25	心肺耐力測驗	測驗 (I)

10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	徒手肌力訓練 Level 2	
12	110/05/10~ 110/05/16	體適能檢測	
13	110/05/17~ 110/05/23	徒手肌力訓練 Level 2	
14	110/05/24~ 110/05/30	徒手肌力訓練 Level 2	
15	110/05/31~ 110/06/06	徒手肌力訓練 Level 2	
16	110/06/07~ 110/06/13	肌耐力測驗	測驗 (II)
17	110/06/14~ 110/06/20	體脂後測/補考	
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>1.開學第一週即開始上課，尚未完成體育選課者，應於當週選擇體育課程上課，並取得上課證明單，於後續確認加選後，再將上課程名單，送交任課老師銷假，否則未上課之週次視為曠課。</p> <p>2.遲到20分鐘以上，作曠課論。</p> <p>3.請假請依學校規定辦理：</p> <p>(1)曠課6節者，予以扣考。</p> <p>(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。</p> <p>4.需穿著運動服裝及室內專用運動鞋(嚴禁牛仔褲、裙子、拖鞋及高跟鞋)，每違反一次扣成績總分10分。</p> <p>5.請假事宜(事、病、公、喪)，事先告知並出示證明(若遇突發事件，可事後補交)。</p> <p>6.出席率採積分制，準時者3分，遲到者或缺課1分，課中不告而別以曠課論(曠課六節或缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績，則出席分數以零分計算)。</p> <p>7.若有任何健康疾病或身體不適等問題，請務必告知教師。</p> <p>8.上課地點為體育館B1劍道館。</p> <p>9.成績計算方式(比例)：出席70%、技能測驗30%(心肺耐力測驗、肌力測驗與體適能檢測)。</p>		
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			
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： 70.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>		

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。