

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	黃以恆 HUANG YI-HENG
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣進二B	開課 資料	實體課程 必修 下學期 0學分
	TGUPE2B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等		
系（所）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，使學生能設計運動處方。同時也使學生體驗運動效益，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。		
	This course aims to introduce the knowledge of physical fitness and enable students to understand how to design exercise prescriptions. At the same time, students can enjoy exercise, experience the benefits of exercise, enjoy and develop regular exercise habits to achieve the goals of weight control, body shaping 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	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	測驗、實作、報告(含口頭、書面)
2	技能		6	講述、實作、體驗	實作、活動參與
3	情意		47	講述、實作、體驗	測驗、活動參與
4	情意		46	講述、討論、實作	測驗、討論(含課堂、線上)、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	1. 課程大綱介紹。 2.體適能訓練的安全注意事項。	
2	110/03/01~110/03/07	1. 安全動作介紹與執行。 2. 器材操作說明與實作。	
3	110/03/08~110/03/14	1. 柔軟度訓練的理論與方法。	
4	110/03/15~110/03/21	1. 肌肉適能訓練的理論與方法。	
5	110/03/22~110/03/28	1. 自由重量器材操作說明與實作。 2. 身體組成分析與體重控制的方法與實務。	
6	110/03/29~110/04/04	兒童節補假 (放假一天)	
7	110/04/05~110/04/11	1. 心肺適能訓練的理論與方法。	
8	110/04/12~110/04/18	1. 心肺適能訓練的評估方法與實作。	

9	110/04/19~ 110/04/25	1. 運動處方的擬定。	
10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	1. 自體負重訓練動作說明與實作。	
12	110/05/10~ 110/05/16	1. 間歇與循環訓練的理論與實作。	
13	110/05/17~ 110/05/23	1. 上肢肌群訓練的方法與實作。	
14	110/05/24~ 110/05/30	1. 下肢肌群訓練的方法與實作。	
15	110/05/31~ 110/06/06	1. 核心肌群訓練的方法與實作。	
16	110/06/07~ 110/06/13	1.最大肌力的測驗方法與實作。	
17	110/06/14~ 110/06/20	1.期末測驗：阻力訓練器材的操做。	
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著運動服裝及乾淨球鞋。 2. 請假請依學校規定辦理： 3. 缺課三分之一扣考		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材			
參考文獻	作者：方進隆/ 書名：運動處方/出版社：華都文化/出版年：2014/出版地：台北/ISBN# 1：9789866090462		
批改作業 篇數	1 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： 40.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆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。		