

淡江大學 110 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	洪建智 HUNG CHIEN-CHIH
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三 F	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2F		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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，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 2. 維持身體機能與良好體態	1. To understand and promote healthy physical fitness with its concepts. 2. To maintain physical functions and a good body shape.

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	技能		467	講述、實作、體驗	測驗、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~ 110/09/28	1.教學計劃2.上課注意事項3.簡介TaBaTa	
2	110/09/29~ 110/10/05	1.簡介TaBaTa:深蹲動作介紹2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-9動作) 3.各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3.分組實施各項器材之實務操作	
3	110/10/06~ 110/10/12	1.1.簡介TaBaTa:弓箭步動作介紹2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(10-18動作) 2.各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3.分組實施各項器材之實務操作	
4	110/10/13~ 110/10/19	1.簡介TaBaTa:屈膝伏地挺身動作介紹2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-18動作) 2.心肺適能概念 3.分組實施各項器材之實務操作	
5	110/10/20~ 110/10/26	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	
6	110/10/27~ 110/11/02	1.肌肉適能概念 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	
7	110/11/03~ 110/11/09	1.重量訓練的概念與基本原則 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	110/11/10~ 110/11/16	1.介紹彈力繩的使用方法 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	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	健走	

11	110/12/01~ 110/12/07	檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠、身高、體重	
12	110/12/08~ 110/12/14	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 3.檢測：男1600女800公尺跑走	
13	110/12/15~ 110/12/21	TaBaTa測驗	
14	110/12/22~ 110/12/28	TaBaTa測驗	
15	110/12/29~ 111/01/04	1. 器材使用測驗	
16	111/01/05~ 111/01/11	1.器材使用測驗	
17	111/01/12~ 111/01/18	1.器材使用測驗	
18	111/01/19~ 111/01/25	彈性補充教學	
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 3.成績計算方式（比例）：樂活健康70%、團隊合作20%、品德倫理10%。	
教學設備		電腦、投影機	
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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈樂活健康70、團隊合作20、品德倫理10〉：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。	