

淡江大學 110 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	陳瓊茶 CHEN CHIUNG-CHA
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣一 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 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	本課程旨在的動作技巧，進而增進體適能，促進身心健康，享受運動樂趣培養欣賞與分析的能力。		
	The purpose of this course is to improve physical fitness, promote physical and mental health, enjoy sports fun and cultivate the ability of appreciation and analysis.		

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	訓練身體增加心肺功能提高取氧效率	Train the body to increase cardiopulmonary function and improve the efficiency of oxygen intake

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	實作	實作

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	111/02/21~ 111/02/25	1.課程介紹：運動熱身 體能遊戲	
2	111/02/28~ 111/03/04	行列舞 方塊舞	
3	111/03/07~ 111/03/11	跳繩 個人六種跳法,雙人跳,四人跳	
4	111/03/14~ 111/03/18	長跳繩五條	
5	111/03/21~ 111/03/25	長跳繩12人組	
6	111/03/28~ 111/04/01	12人13腳團體遊戲	
7	111/04/04~ 111/04/08	木球 球具認識 規則介紹	
8	111/04/11~ 111/04/15	木球 攻門 基本動作練習	
9	111/04/18~ 111/04/22	木球 分組練習 動作調整	
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	
11	111/05/02~ 111/05/06	扯鈴	
12	111/05/09~ 111/05/13	扯鈴	
13	111/05/16~ 111/05/20	扯鈴	
14	111/05/23~ 111/05/27	毽球 介紹練習	

15	111/05/30~ 111/06/03	毬球比賽	
16	111/06/06~ 111/06/10	毬球比賽	
17	111/06/13~ 111/06/17	毬球比賽	
18	111/06/20~ 111/06/24	期末考試週	
修課應 注意事項	1.需穿著運動服裝。 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三分之一時，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	其它(音響)		
教科書與 教材	團體遊戲		
參考文獻	團體遊戲		
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。		