

淡江大學 1 1 1 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	胡朝欽 HU, CHAO-CHIN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TGUPB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG16 和平正義與有力的制度 SDG17 夥伴關係		
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>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
課程簡介	<p>大一體育課程旨在讓學生瞭解健康體適能、運動安全之概念，藉由體適能、運動安全課程之安排，讓學生明瞭個人體適能現況，俱備運動環境潛在風險之評估，並學會提升體適能的方法。</p>		
	<p>The purposes of the course are to let students understand the concepts of the health physical fitness and movement security. Through the classes of physical fitness, movement security, and water activities arrangements, they help students understand the present situation of individual physical fitness; assess the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.</p>		

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.認識學校運動環境、設施, 並注意從事該運動之潛在風險。	1. Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in the environment.
2	2.認知危險運動環境意外防護之處理。	2. Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.
3	3.提升身體適能、並促進身心健康。	3. Promote physical function and promote the physical and mental health.
4	4.欣賞運動表現、規律運動、建立團隊合作。	4. Admire the performances of sports, cultivate habits of regular exercises, and build the spirit of teamwork.
5	5.透過體育運動, 增進學生人際互動。	5. To interact with people by physical activity.

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		12345678	講述、討論、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、活動參與
2	認知		12345678	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	技能		12345678	講述、討論、實作	測驗、討論(含課堂、線上)、實作
4	情意		12345678	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
5	情意		12345678	講述、討論、實作、體驗	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	112/02/13~ 112/02/19	校內運動環境、設施之介紹、體育課程修選注意事項課程進度與內容簡介、熱身運動講解示範	
2	112/02/20~ 112/02/26	肌力訓練的理論與方法、器材操作說明與實作	
3	112/02/27~ 112/03/05	各部位肌群訓練的方法	
4	112/03/06~ 112/03/12	綜合訓練與評量	

5	112/03/13~ 112/03/19	運動處方說明	
6	112/03/20~ 112/03/26	運動處方要領講解與練習	
7	112/03/27~ 112/04/02	個人運動處方進行、評估與修訂	
8	112/04/03~ 112/04/09	綜合練習與評量	
9	112/04/10~ 112/04/16	有氧運動理論	
10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	有氧運動項目與內容規劃設計	
12	112/05/01~ 112/05/07	個人有氧運動實踐與分享	
13	112/05/08~ 112/05/14	綜合練習與評量	
14	112/05/15~ 112/05/21	運動安全概念與風險評估	
15	112/05/22~ 112/05/28	體適能運動內容設計	
16	112/05/29~ 112/06/04	綜合體適能運動理論	
17	112/06/05~ 112/06/11	綜合練習與期末補測	
18	112/06/12~ 112/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項	1.球類課程請著運動服及運動鞋，游泳課程需自備泳衣（褲）、泳鏡及泳帽。（嚴禁穿著牛仔褲、裙子、拖鞋及高跟鞋），每違反一次扣總成績10分。 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.如有未詳細說明事項，依本班上課規則實施。		
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： 30.0 % ◆平時評量：40.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆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。