

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	羅瑋勻 LO, TANG-YUN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	國企系進學二B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TLFXE2B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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>本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 physical fitness and movement security. Through the classes of physical fitness and movement security 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	本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。	The purposes of the course are to let students understand the concepts of the physical fitness and movement security. Through the classes of physical fitness and movement security arrangements, they help students understand the present situation of individual physical fitness; assess the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.

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		12345678	實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	112/02/13~ 112/02/19	Introduction	
2	112/02/20~ 112/02/26	Flexibility (1)	
3	112/02/27~ 112/03/05	Holiday-228 Peace Memorial Day	
4	112/03/06~ 112/03/12	Flexibility (2)	
5	112/03/13~ 112/03/19	Muscle Strength and Muscle Endurance (1)	
6	112/03/20~ 112/03/26	Muscle Strength and Muscle Endurance (2)	
7	112/03/27~ 112/04/02	Muscle Strength and Muscle Endurance (3)	
8	112/04/03~ 112/04/09	Holiday-Tomb Sweeping Day	
9	112/04/10~ 112/04/16	Cardiorespiratory Capacity(1)	
10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	Cardiorespiratory Capacity(2)	
12	112/05/01~ 112/05/07	Cardiorespiratory Capacity(3)	

13	112/05/08~ 112/05/14	Balance and Coordination (1)	
14	112/05/15~ 112/05/21	Balance and Coordination (2)	
15	112/05/22~ 112/05/28	Balance and Coordination (3)	
16	112/05/29~ 112/06/04	Exercise Prescription (1)	
17	112/06/05~ 112/06/11	Exercise Prescription (2)	
18	112/06/12~ 112/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備	(無)		
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： 60.0 % ◆平時評量：40.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆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。		