

淡江大學 112 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	王元聖 WANG YUAN-SHENG
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三H	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2H		
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			
<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	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	1.To understand and promote healthy physical fitness with its concepts.
2	2.維持身體機能與良好體態	2.To maintain physical functions and a good body shape.
3	3.能與人互動、合作練習	3.To interact and cooperate with others.
4	4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	4.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		12345678	講述、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與
2	技能		567	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	情意		67	討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
4	情意		1367	討論、實作	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	112/09/11~112/09/17	1.上課規定、注意事項及教學計畫 2.課程簡介、認識健康體適能	水域安全問題宣導
2	112/09/18~112/09/24	1.示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	
3	112/09/25~112/10/01	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-9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	體適能測驗
4	112/10/02~112/10/08	1.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	體適能測驗
5	112/10/09~112/10/15	1.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	體適能測驗
6	112/10/16~112/10/22	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	體適能測驗

7	112/10/23~ 112/10/29	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	體適能測驗
8	112/10/30~ 112/11/05	1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率 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	體適能測驗
9	112/11/06~ 112/11/12	期中考試週	體適能測驗
10	112/11/13~ 112/11/19	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.各項儀器實務操作	體適能測驗
11	112/11/20~ 112/11/26	1.檢測肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.各項儀器實務操作	
12	112/11/27~ 112/12/03	1.規律運動的好處 2.複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	體適能測驗
13	112/12/04~ 112/12/10	1.運動減肥的基本概念 2.複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	體適能測驗
14	112/12/11~ 112/12/17	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2. 器材使用測驗	體適能測驗
15	112/12/18~ 112/12/24	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2. 器材使用測驗	
16	112/12/25~ 112/12/31	1.肌力、平衡、核心肌群與柔軟度組合動作考試	
17	113/01/01~ 113/01/07	期末考試週	
18	113/01/08~ 113/01/14	教師彈性教學週(應安排學習活動如補救教學、專題學習或者其他教學內容，不得放假)	體適能測驗
課程培養關鍵能力			
跨領域課程			
特色教學課程			
課程教授內容		軍護體社團大學學習服務等課程	
修課應注意事項		<p>修課應注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課服裝：應著合適之體育服裝、室內運動鞋。 2. 教學計劃表會依上課實際狀況作調整。 3. 必須參與體適能檢測。 4. 給分標準：上課出缺席及參與度 (50%)、健康報告 (10%)、術科測驗 (40%)、或課後討論給分標準。 5. 準備一張2吋大頭照或個人生活照。 6. 請假請依學校規定辦理： <ol style="list-style-type: none"> (1) 曠課1次扣4分達3次者，予以扣考。 (2) 請假1次扣2分達6次者，予以扣考。 (3) 曠課及請假合計達扣12分，予以扣考。 (4) 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。 7. 如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。 	

教科書與教材	自編教材:簡報、影片 採用他人教材:簡報、影片
參考文獻	1. 健康體適能理論與實務
學期成績計算方式	◆出席率： 25.0 % ◆平時評量：25.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈課堂測驗〉：50.0 %
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。