

淡江大學 112 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	陳香吟 CHEN, HSIANG-YIN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣一 E	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TGUPB1E		
課程與SDGs 關聯性	SDG1 消除貧窮 SDG3 良好健康和福祉 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			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
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	認識學校運動環境與運動風險	Understanding the school sports environment and sports risks
2	提升健康體適能	Improve health and fitness
3	維持身體機能與良好體態	To maintain physical functions and a good body shape.
4	能享受運動所帶來的樂趣	Enjoy the fun of sports

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		245678	講述、討論、實作、模擬	測驗、討論(含課堂、線上)、實作
2	認知		1245678	講述、實作、模擬	實作、活動參與
3	技能		12568	講述、討論、實作、模擬	測驗、實作
4	情意		12345678	講述、討論	討論(含課堂、線上)、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	113/02/19~ 113/02/25	校內運動環境介紹,說明課程內容與注意事項	武術教室
2	113/02/26~ 113/03/03	身體組成與營養	武術教室
3	113/03/04~ 113/03/10	柔軟度適能	武術教室
4	113/03/11~ 113/03/17	柔軟度適能	
5	113/03/18~ 113/03/24	跑走體能與體適能檢測	
6	113/03/25~ 113/03/31	體適能檢測與水域安全宣導	
7	113/04/01~ 113/04/07	上肢肌群訓練與體能遊戲	
8	113/04/08~ 113/04/14	上肢肌群訓練與體能遊戲	

9	113/04/15~ 113/04/21	期中考試週	
10	113/04/22~ 113/04/28	下肢肌群訓練與遊戲	
11	113/04/29~ 113/05/05	下肢肌群訓練與遊戲	
12	113/05/06~ 113/05/12	心肺適能概論與訓練	
13	113/05/13~ 113/05/19	心肺適能訓練	
14	113/05/20~ 113/05/26	分組討論	
15	113/05/27~ 113/06/02	分組討論	
16	113/06/03~ 113/06/09	術科評量	
17	113/06/10~ 113/06/16	期末考試週	
18	113/06/17~ 113/06/23	期末評量補考	
課程培養 關鍵能力	自主學習、社會參與、人文關懷、問題解決		
跨領域課程	素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))		
特色教學 課程	遊戲式學習課程 翻轉教學課程		
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	1.上課著運動服與運動鞋 2.游泳課程請攜帶泳裝泳鏡泳帽更換 3.請假請依學校規定辦理 (1)曠課6小時者，出席率分數以零分計算 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時(6小時)，學期成績以零分計算		
教科書與 教材	自編教材:自編 採用他人教材:影片		
參考文獻			
學期成績 計算方式	◆出席率： 40.0 %   ◆平時評量：20.0 %   ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆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。**