

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	楊明堂 YANG, MING-TANG
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣進一 C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPE1C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG11 永續城市與社區 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	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 2.維持身體機能與良好體態 3.能與人互動、合作練習 4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	1.To understand and promote healthy physical fitness with its concepts. 2.To maintain physical functions and a good body shape. 3.To interact and cooperate with others. 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	實作、體驗	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	113/02/19~ 113/02/25	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 3.示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	
2	113/02/26~ 113/03/03	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	
3	113/03/04~ 113/03/10	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	
4	113/03/11~ 113/03/17	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	
5	113/03/18~ 113/03/24	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	
6	113/03/25~ 113/03/31	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	
7	113/04/01~ 113/04/07	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	
8	113/04/08~ 113/04/14	1.開始運動時的生理現象 2.分組實施各項器材之實務操作 3.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合	
9	113/04/15~ 113/04/21	期中考試週	

10	113/04/22~ 113/04/28	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、身高、體重	
11	113/04/29~ 113/05/05	1.身體組成概念 2.分組實施各項器材之實務操作 3.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 4.運動場或校園跑走	
12	113/05/06~ 113/05/12	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 3.檢測：立定跳遠、男1600女800公尺跑走	
13	113/05/13~ 113/05/19	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	
14	113/05/20~ 113/05/26	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	
15	113/05/27~ 113/06/02	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	113/06/03~ 113/06/09	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	
17	113/06/10~ 113/06/16	期末考試週(本學期期末考試日期為:113/6/11-113/6/17)肌力、平衡、核心肌群與柔軟度組合動作	
18	113/06/17~ 113/06/23	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)	
修課應 注意事項	1. 上課請勿遲到、遲到、遲到(列入平時成績) 2. 統一熱身操後再按分組練習。 3. 上課期間嚴禁滑手機或做非課程以內之事物。 4. 上課未有正當理由『遲到』列入平時成績評核。 5. 上/下課時集合點名,請勿代點。 6. ※上課務必穿著運動服裝/鞋(嚴禁穿著非運動服(鞋),違犯三次者學期末扣平時總成績 10分,當次課程禁止進入重訓室)。 7. 期中考、期末考未到課參加考試者,學期成績一律評定不及格(缺考論)。		
教科書與 教材	自編教材:影片 採用他人教材:影片		
參考文獻	無		
學期成績 計算方式	◆出席率： 70.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：5.0 % ◆期末評量：5.0 % ◆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。		