

淡江大學 113 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	雷小娟 LEI HSIAO-CHUAN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三F	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2F		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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。</p>		
	<p>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.</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.
5	5.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	5.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.

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、實作	實作
2	技能		12345678	講述、實作	實作
3	情意		12345678	講述、實作	實作
4	情意		12345678	講述、實作	實作
5	認知		12345678	講述、實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	113/09/09~ 113/09/15	1.課程簡介、器材介紹及使用方法	
2	113/09/16~ 113/09/22	1.體適能定義、認識肌群、動態暖身操	
3	113/09/23~ 113/09/29	1.量測身體組成(前測)。全校水域安全宣導	
4	113/09/30~ 113/10/06	1. 量測身體組成(前測)、活力動動動	
5	113/10/07~ 113/10/13	1.輕量暖身操、靜態伸展、自我挑戰(肌力、肌耐力、心肺、柔軟度)	

6	113/10/14~ 113/10/20	1.活力暖身操、自我雕塑((肌力、肌耐力、心肺、柔軟度)	
7	113/10/21~ 113/10/27	1.動態暖身操、自我健身(肌力、肌耐力、心肺、柔軟度)	
8	113/10/28~ 113/11/03	1.體適能檢測	
9	113/11/04~ 113/11/10	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	113/11/11~ 113/11/17	1.有氧加無氧暖身、自主練習(肌力、肌耐力、心肺、柔軟度)	
11	113/11/18~ 113/11/24	1.暖身操、自我加強(肌力、肌耐力、心肺、柔軟度)	
12	113/11/25~ 113/12/01	1.暖身操、自我加強(肌力、肌耐力、心肺、柔軟度)	
13	113/12/02~ 113/12/08	1.暖身操、有氧加無氧動作練習、循序漸進	
14	113/12/09~ 113/12/15	1.暖身操、有氧加無氧動作練習、熟能生巧	
15	113/12/16~ 113/12/22	1.有氧加無氧暖身、量測身體組成(後測)	
16	113/12/23~ 113/12/29	1.樂活暖身、量測身體組成(後測)	
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/01/06~ 114/01/12	自主學習	
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		1. 需穿著運動服裝及球鞋。 2. 晚到20分鐘內，算遲到。晚到超過20分鐘算缺課。 3. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，學期成績以零分計算。 (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。	
教科書與 教材		自編教材：簡報、影片、學習單 採用他人教材：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： 40.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆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。