

淡江大學 113 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 | 李欣靜 LI, HSIN-CHING |
| | PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS | | |
| 開課系級 | 體育興趣一 B | 開課 資料 | 實體課程 必修 單學期 1 學分 |
| | TGUPB1B | | |
| 課程與SDGs 關聯性 | SDG3 良好健康和福祉 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。 | | |
| | Theaimofthecourseistointroducetheknowledgeofphysicalfitness.Understandinghowtoevaluateandpromotephysicalfitness,atthesametime,enjoytheexercise,developregularexercisehabitstoreachthegoalofweightcontrol,bodysculptingandhealthpromotion. | | |

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 | | 2567 | 講述、實作 | 實作 |
| 2 | 技能 | | 2567 | 講述、實作 | 作業、實作 |
| 3 | 情意 | | 2567 | 實作 | 實作 |
| 4 | 技能 | | 2567 | 實作 | 作業、實作 |
| 5 | 認知 | | 12345678 | 講述、實作 | 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 | 114/02/17~ 114/02/23 | 1..課程簡介 2.示範說明各項器材之使用與注意事項。 | |
| 2 | 114/02/24~ 114/03/02 | 1.運動傷害急救講解 | |
| 3 | 114/03/03~ 114/03/09 | 1.健康體適能意義及檢測； 2.水域安全宣導 | 分組 |
| 4 | 114/03/10~ 114/03/16 | 1.身體組成前測 | |
| 5 | 114/03/17~ 114/03/23 | 1.心肺適能講解與訓練原則 | |
| 6 | 114/03/24~ 114/03/30 | 1.柔軟度講解與訓練原則 | |
| 7 | 114/03/31~ 114/04/06 | 教學行政觀摩週 | |

| | | | |
|--------------|-------------------------|---|--|
| 8 | 114/04/07~ 114/04/13 | 1.肌肉適能講解與訓練原則 | |
| 9 | 114/04/14~ 114/04/20 | 心肺適能測驗 | |
| 10 | 114/04/21~ 114/04/27 | 1.個人運動處方設計 | |
| 11 | 114/04/28~ 114/05/04 | 1.個人心肺活動設計/校園健走、跑走 | |
| 12 | 114/05/05~ 114/05/11 | 1.上肢部位訓練/體能大富翁 | |
| 13 | 114/05/12~ 114/05/18 | 1.下肢部位訓練/體能大富翁 | |
| 14 | 114/05/19~ 114/05/25 | 坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹測驗 | |
| 15 | 114/05/26~ 114/06/01 | 划船機500M測驗 | |
| 16 | 114/06/02~ 114/06/08 | 跳繩3分鐘測驗 | |
| 17 | 114/06/09~ 114/06/15 | 期末考/期末評量 | |
| 18 | 114/06/16~ 114/06/22 | 線上測驗 | |
| 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 | | 1.需穿著運動服裝及球鞋。 2.出缺席： (1)初選後，第一、二週未參與課程者，請提交”體育課上課證明單”或”假單”，無法提交者視同曠課。 (2)第三週後，請假請依學校規定辦理，並提交假單證明，供教師紀錄。 (3)缺課總時數達授課時數三分之一或曠課三週者，將送扣考或學期成績以零分計算。 | |
| 教科書與 教材 | | 自編教材:簡報、學習單 採用他人教材:網路資料 | |
| 參考文獻 | | 1.健康體適能理論與實務 2.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC YOGA TRAINING 3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING | |
| | | | |

| | |
|----------------------|---|
| <p>學期成績 計算方式</p> | <p>◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈品德倫理20、樂活健康60、團隊合作20〉：100.0 %</p> |
| <p>備 考</p> | <p>「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。</p> <p>※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。</p> |