

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 C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1 學分
	TGUPB1C		
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	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
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	身體組成後測	
16	114/06/02~ 114/06/08	跳繩3分鐘測驗	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/06/16~ 114/06/22	教師彈性教學週(原則上不上實體課程，教師得安排教學活動或期末評量等)	
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”原體育課程之假單”，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，學期成績將以零分計算。	
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：<a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p><b>※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。</b></p>