

淡江大學 114 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	黃谷臣 HUANG KU-CHEN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三 C	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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	本課程旨在透過不同形式的運動，提升動作技能學習並建立肢體美感，同時強化體適能，達到健康、塑身之效果，培養規律運動習慣。		
	The aim of the course is, through different forms of movement, enhance athletic skills and established the sense of physical beauty. At the same time, enhanced physical fitness, achieve the effect of health and body sculpting, cultivate regular exercise habits .		

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.喜愛運動認識並理解健康體適能	1.Enjoy exercise and to understand Body Sculpting and Physical Fitness.
2	2.提升學生的體適能、減重、塑身, 享受運動樂趣	2.To improve students' physical fitness, lose weights, keep in shape and enjoy exercise.
3	3.提升動作的正確性與有效性	3.Enhance the correctness and effectiveness of movements.
4	4.能尊重他人、融入群體	4.Respect for others, and integrate into groups

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		1268	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)
2	技能		456	講述、實作、模擬	討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
3	技能		367	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
4	情意		478	講述、討論、發表	討論(含課堂、線上)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/09/15~114/09/21	1.介紹強力塑身與健康體適能;2.體脂肪前測;4.動態伸展操教學與練習;5.機械式健身器材簡介;	身體組成前測
2	114/09/22~114/09/28	1.身體組成概念;2.各項機械式健身器材操作與訓練	
3	114/09/29~114/10/05	徒手肌力訓練動作指導與練習	水域安全宣導
4	114/10/06~114/10/12	彈力帶肌力訓練動作指導與練習	
5	114/10/13~114/10/19	鈴壺訓練	
6	114/10/20~114/10/26	瑜伽滾筒動作指導與練習	
7	114/10/27~114/11/02	柔軟適能的概念與操作	

8	114/11/03~ 114/11/09	肌力訓練組合與編排	最大肌力測量
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	114/11/17~ 114/11/23	核心肌群訓練動作指導與練習	
11	114/11/24~ 114/11/30	肌力訓練組合測驗	
12	114/12/01~ 114/12/07	心肺適能訓練動作指導與練習	
13	114/12/08~ 114/12/14	體適能檢測(身高/體重/坐姿體前彎/1分鐘仰臥起坐/1600M/800M跑走)	
14	114/12/15~ 114/12/21	懸吊式訓練器材動作指導與練習	
15	114/12/22~ 114/12/28	槓鈴訓練動作指導與練習	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週	身體組成後測
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	
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		<p>1.上課請穿著運動服裝、並自備室內運動鞋，攜帶水和毛巾。服裝不符課程要求視同缺席。</p> <p>2.缺課(曠課、請假)達6次者，出席成績不予計算，並不得參加相關測驗!</p> <p>3.遲到10分鐘以上計缺席一節課。</p> <p>4.課程中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。</p> <p>5.生成式AI倫理聲明：</p> <p>本課程依據透明和負責任的原則，鼓勵學生利用AI進行協作和互學，以提升課程成果。</p> <p>本課程採取有條件開放：</p> <p>(1)學生應在課堂作業或報告中的「標題頁註腳」或「引用文獻後」簡要說明如何使用生成式AI（例如進行議題發想、文潤飾或或結參見考等。如果經查核發現使用生成式AI但未在作業或報告中標明，教師、學校或相關單位有權重新評分或不予計分。</p> <p>(2)本課程的授課教材或學習資料如有引用生成式AI內容，教師也會在投影片或口頭標註。修讀本課程的學生在選課時視為同意以上倫理聲明。</p>	

教科書與教材	自編教材:教科書、簡報、講義
參考文獻	健康體適能理論與實務，華格納出版
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈體脂肪檢測、最大肌力、動作設計、體適能〉：30.0 %</p>
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：https://web2.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>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</p>