

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	洪建智 HUNG CHIEN-CHIH
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三D	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2D		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG17 夥伴關係		
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	1. To understand and promote healthy physical fitness with its concepts. 2. To maintain physical functions and a good body shape.
2	學習體適能知識	Learn knowledge of fitness

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	技能		12345678	講述、實作	測驗
2	技能		12345678	講述	測驗

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.教學計劃2.上課注意事項3.水域安全宣導4.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 5.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	
2	114/09/22~ 114/09/28	1.介紹TaBaTa 2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 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	114/09/29~ 114/10/05	1.簡介TaBaTa:1-4動作介紹2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 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	114/10/06~ 114/10/12	1.簡介TaBaTa:5-8動作介紹2.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.心肺適能概念 3.分組實施各項器材之實務操作	
5	114/10/13~ 114/10/19	1.TaBaTa:1-8整體動作練習 2.動作訓練 3.分組實施各項器材之實務操作	
6	114/10/20~ 114/10/26	1.體適能概念 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	114/10/27~ 114/11/02	體適能檢測	
8	114/11/03~ 114/11/09	1.肌肉適能概念 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	
9	114/11/10~ 114/11/16	1.重量訓練的概念與基本原則 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	

10	114/11/17~ 114/11/23	介紹彈力繩的訓練方法	
11	114/11/24~ 114/11/30	健走	
12	114/12/01~ 114/12/07	測驗TaBaTa	
13	114/12/08~ 114/12/14	健身方法或器材使用測驗	
14	114/12/15~ 114/12/21	健身方法或器材使用測驗	
15	114/12/22~ 114/12/28	健身方法或器材使用測驗	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週-學習回饋	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週-學習心得分享	
課程培養 關鍵能力		自主學習	
跨領域課程		素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))	
特色教學 課程		遊戲式學習課程	
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. 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 採用他人教材:影片	
參考文獻			
學期成績 計算方式		◆出席率： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉： %	

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>
-----	---