

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	劉宗德 TSUN-TE LIU
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三 E	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2E		
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.

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		12356	講述、實作、體驗	測驗、作業、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	技能		68	講述、實作、體驗	測驗、作業、實作、活動參與
3	情意		4678	講述、實作、體驗	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.上課規定、注意事項及教學計畫 2.課程簡介 3.示範說明各項器材之使用	
2	114/09/22~ 114/09/28	身體組成、運動與營養	
3	114/09/29~ 114/10/05	柔軟度概論	
4	114/10/06~ 114/10/12	柔軟度訓練動作實作	
5	114/10/13~ 114/10/19	肌肉適能概論、上肢肌群訓練方法講解	
6	114/10/20~ 114/10/26	上肢肌群訓練方法講解	
7	114/10/27~ 114/11/02	下肢肌群訓練方法講解	
8	114/11/03~ 114/11/09	核心肌群訓練方法講解	
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)、水域活動宣導	

10	114/11/17~ 114/11/23	心肺適能訓練方法與實作	
11	114/11/24~ 114/11/30	心肺適能訓練方法與實作	
12	114/12/01~ 114/12/07	心肺適能訓練方法與實作	
13	114/12/08~ 114/12/14	身體組成概論	
14	114/12/15~ 114/12/21	個人運動計劃擬定、綜合複習	
15	114/12/22~ 114/12/28	教學評量週	
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	
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		1.期中測驗25%(啞鈴深蹲) 2.期末測驗25%(Tabata) 3.出缺席情形30%、學習精神20% 4.除公假外，缺課1小時沒請假扣學期成績3分、缺課有請假扣2分、早退2分、遲到1分 5.缺課12小時，出缺席情形、學習精神以0分計算	
教科書與 教材		自編教材:簡報	
參考文獻			
學期成績 計算方式		◆出席率： 50.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：25.0 % ◆期末評量：25.0 % ◆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>
-----	---