

# 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	王元聖 WANG YUAN-SHENG			
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS					
開課系級	體育興趣二三H	開課資料	實體課程 必修 上學期 1學分			
	TGUPB2H					
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 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						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全球視野。(比重：5.00)</li> <li>2. 資訊運用。(比重：5.00)</li> <li>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</li> <li>4. 品德倫理。(比重：20.00)</li> <li>5. 獨立思考。(比重：5.00)</li> <li>6. 樂活健康。(比重：30.00)</li> <li>7. 團隊合作。(比重：25.00)</li> <li>8. 美學涵養。(比重：5.00)</li> </ol>						
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.
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.

### 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		12345678	講述、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與
2	技能		5678	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	情意		34567	討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
4	情意		234567	討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、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、認識健康體適能 3.水域安全宣導	水域安全問題宣導
2	114/09/22~ 114/09/28	1.示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	
3	114/09/29~ 114/10/05	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-9動作) 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	體適能測驗
4	114/10/06~ 114/10/12	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(10-18動作) 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	體適能測驗
5	114/10/13~ 114/10/19	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-18動作) 2.心肺適能概念 3.分組實施各項器材之實務操作	體適能測驗
6	114/10/20~ 114/10/26	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏、最大心跳率 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	體適能測驗

7	114/10/27~ 114/11/02	1.肌肉適能概念 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	體適能測驗
8	114/11/03~ 114/11/09	1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率 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	體適能測驗
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考試週	體適能測驗
10	114/11/17~ 114/11/23	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.各項儀器實務操作	體適能測驗
11	114/11/24~ 114/11/30	1.檢測肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.各項儀器實務操作	
12	114/12/01~ 114/12/07	1.規律運動的好處 2.複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	體適能測驗
13	114/12/08~ 114/12/14	1.運動減肥的基本概念 2.複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	體適能測驗
14	114/12/15~ 114/12/21	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2. 器材使用測驗	體適能測驗
15	114/12/22~ 114/12/28	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2. 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	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	體適能測驗
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	<p><b>修課應注意事項</b></p> <p>1. 教學計劃表會依上課實際狀況作調整，請自行注意iClass公告系統。</p> <p>2. 上課服裝：會要求同學穿著或攜帶合適之運動毛巾、體育服裝、室內運動鞋、襪子，未按照上課規定服裝穿著者，每次將扣學期成績總分1分。</p> <p>3. 上課同學必須穿著合適運動服裝，參與術科測驗及體適能檢測；除有醫生證明可免之，否則將不得參加術科測驗。</p> <p>4. 學期總成績給分標準：上課出缺席（60%）、術科測驗（30%）、健康報告（10%）。</p> <p>5. 請假請依學校規定辦理：            *曠課1次扣學期成績總分10分。            *請假1次扣學期成績總分5分，除公假、喪假、產假外。            *遲到、早退1次扣學期成績總分3分。            *缺課（含請假）時數達8小時以上（含8小時），不得參加術科測驗。</p> <p>6. 撰寫健康報告內容：            *依據繳交期限上傳資料，必須繳交WORD檔。            *未附個人近照扣成績5分。            *未按照資料填寫方式及填寫不齊全扣成績3分。</p> <p>7. 本班上課會要求同學參與運動，並禁止於課堂中使用手機，如無法配合請勿選課；未按照上課規定使用手機，每次將扣學期成績總分1分。</p> <p>8. 體育課程因需指導同學可能會有身體接觸，如無法接受動作調整的同學，請於上課時別上紅帶子做識別，或改選其他課程，以免因身體接觸而造成性平問題。</p> <p>9. 將使用iClass點名系統點名。</p> <p>10. 如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。</p> <p>11. 待確定選課名單後，將建立一個班級成員的公務Line群組。</p>
教科書與 教材	自編教材：簡報、影片 採用他人教材：簡報、影片
參考文獻	1. 健康體適能理論與實務
學期成績 計算方式	◆出席率：50.0 %    ◆平時評量：10.0 %    ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈健康報告〉：10.0 %
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://web2.ais.tku.edu.tw/csp">https://web2.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>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得不法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</b></p>