

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	王誼邦 WANG I-PANG
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三K	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2K		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	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		12345678	講述、討論	討論(含課堂、線上)
2	技能		12345678	講述、實作	實作
3	情意		12345678	講述、體驗	討論(含課堂、線上)、實作
4	技能		12345678	講述、實作	實作
5	認知		12345678	講述、討論、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	114/09/15~ 114/09/21	課程簡介、器材介紹及使用方法	
2	114/09/22~ 114/09/28	體適能定義、認識肌群、動態暖身操(超慢跑)	
3	114/09/29~ 114/10/05	肌力、肌耐力與最大肌力。全校水域安全宣導週。(tabata)	
4	114/10/06~ 114/10/12	心肺耐力、最大心跳率(繩梯)	
5	114/10/13~ 114/10/19	徒手肌力、心肺、柔軟度+靜態伸展(跳繩)	
6	114/10/20~ 114/10/26	活力暖身操、自我雕塑、靜態緩和+滾筒(小抗力球)	

7	114/10/27~ 114/11/02	動態暖身操、自我健身、靜態伸展+滾筒(大抗力球)	
8	114/11/03~ 114/11/09	體適能檢測(心肺適能)	
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考/期中評量週	
10	114/11/17~ 114/11/23	有氧加無氧暖身、徒手+器材練習、緩和伸展。(step)	
11	114/11/24~ 114/11/30	有氧加無氧暖身、徒手+器材練習、緩和伸展。(彈力帶)	
12	114/12/01~ 114/12/07	有氧加無氧暖身、徒手+器材練習、緩和伸展。(啞鈴)	
13	114/12/08~ 114/12/14	有氧加無氧暖身、徒手+器材練習、緩和伸展。(健身操)	
14	114/12/15~ 114/12/21	每週一題、樂活動一動、快樂分享(tabata)	
15	114/12/22~ 114/12/28	每週一題、樂活動一動、快樂分享(tabata)	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末測驗	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週(自主學習)	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週(自主學習)	
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	上課應注意事項 1. 需穿著運動服裝及球鞋。 2. 請假請依學校規定辦理： (1)上課點名以線上點名為主，請攜帶手機。 (2)晚到10分鐘內算遲到，晚到20分鐘以上算缺課。 (3)曠課5節者，學期成績以零分計算。 (4)缺課總時數達授課時數1/3時學期成績以零分計算。 生成式AI倫理聲明：有條件開放 生成式 AI 倫理聲明如下 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。 本課程採取以下措施： 有條件開放，請學生註明如何使用生成式 AI 於課程成果中。 學生應在課堂作業或報告中的「標題頁註腳」或「引用文獻後」簡要說明他們如何使用生成式 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。 此外，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。
教科書與 教材	自編教材：簡報、學習單 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：10.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %
備 考	「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。 ※「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。