

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	林坤男 LIN, KUN-NAN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣進二A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPE2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG11 永續城市與社區		
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.

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、發表、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	技能		12345678	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	情意		12345678	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	情意		12345678	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、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.示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	
2	114/09/22~ 114/09/28	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	

3	114/09/29~ 114/10/05	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 4.水域安全宣導。	
4	114/10/06~ 114/10/12	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	
5	114/10/13~ 114/10/19	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	
6	114/10/20~ 114/10/26	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	
7	114/10/27~ 114/11/02	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	
8	114/11/03~ 114/11/09	1.開始運動時的生理現象 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.身體組成概念 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 4.運動場或校園跑走	
10	114/11/17~ 114/11/23	期中考試週	
11	114/11/24~ 114/11/30	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 2.檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、身高、體重	
12	114/12/01~ 114/12/07	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 3.檢測：立定跳遠、男1600女800公尺跑走	
13	114/12/08~ 114/12/14	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	
14	114/12/15~ 114/12/21	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	
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 (肌力、平衡、核心肌群與柔軟度組合動作期末考試)	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	
課程培養 關鍵能力		自主學習、問題解決	
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	
教科書與 教材	自編教材:教科書、簡報、影片、學習單 採用他人教材:教科書、簡報、影片、學習單 教材說明: 1. 健康體適能理論與實務
參考文獻	
學期成績 計算方式	◆出席率： 20.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈作業與課堂體驗操作測驗〉：10.0 %
備 考	「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。 <b>※「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。</b>