

淡江大學 99 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	雷小娟 Lei Hsiao-chuan
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	資通四 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TPMXB4A		
學 系(門) 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。			
學 生 基 本 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	體適能是指人們適應日常生活、身體活動與環境的能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體能性活動或運動皆有較佳的適應能力，且較不會有疲勞或力不從心的感覺。		
	The purpose of Physical Fitness is the ability of adapting daily life, physical activities, and the given environment. If someone has a positive physical fitness during working time and everyday life, he will have a more superior adapting ability while engaging in physical activities or exercising.		

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「學生基本能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	學生基本能力
1	1.認識健康體適能和體適能的評量	1.Reconizing health-related physical fitness and evaluating physical fitness.	C2	B
2	2.提升體適能、減重、塑身	2.Improving physical fitness, lose weights and keep in shape.	P3	DFJ
3	3.養成規律運動習慣以達成健康促進目標	3.Cultivating a habit of regular exercising as a goal to improve one's health conditions.	A3	ABGH
4	4.體驗運動效益，享受運動樂趣	4.Experience the benefits of Physical Fitness and have fun.	A6	HIJ

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1.認識健康體適能和體適能的評量	課堂講授、分組練習	期中測驗、體適能檢測
2	2.提升體適能、減重、塑身	課堂講授、分組練習	期末測驗
3	3.養成規律運動習慣以達成健康促進目標	課堂講授、分組討論	出席率
4	4.體驗運動效益，享受運動樂趣	課堂講授	出席率

授課進度表

週次	日期	內容 (Subject/Topics)	備註
1	09/13	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	09/20	1.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	09/27	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.熱身運動的生理效果3.健康體適能意義及檢測。	
4	10/04	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.心肺適能概念3.健康體適能意義及檢測。	
5	10/11	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	10/18	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	10/25	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	11/01	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	11/08	1.身體組成概念及規律運動的好處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	
10	11/15	期中考試週	
11	11/22	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.重訓室器材使用測驗	器材使用測驗
12	11/29	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.運動場跑走	
13	12/06	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。2.速度、敏捷性運動，運動場或校園跑走	
14	12/13	1.複習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合2.BMI、腰臀圍、立定跳遠測驗	
15	12/20	健康體適能後測：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐。	
16	12/27	肌力、平衡、核心肌群與柔軟度組合動作考試(雨天)	晴天考跑走
17	01/03	健康體適能後測：800或1600公尺跑走	組合動作測驗
18	01/10	期末考試週	
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，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。	
教學設備		其它(訓練心肺功能及肌力肌耐力儀器、音響、地墊)	
教材課本			
參考書籍		1.健康體適能理論與實務 2.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC YOGA TRAINING 3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING	

批改作業 篇數	篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）
學期成績 計算方式	◆平時考成績： % ◆期中考成績： % ◆期末考成績： % ◆作業成績： % ◆其他〈技能測驗60 %，學習精神及運動道德40〉：100.0 %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。