

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<br>教師 | 謝幸珠<br>Hsieh Hsing-chu |
|   | PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS  |          |                        |
| 開課系級  | 體育興趣日 E  | 開課<br>資料 | 必修 上學期 0學分             |
|   | TGUPB0E  |          |                        |
| 學系(門)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>   |  |          |                        |
| 學生基本能力  |  |          |                        |
| <p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p> |  |          |                        |
| 課程簡介  | <p>(中) 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。現代社會人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，加以職場上工作的壓力，大家逐漸感受到維持良好體適能和規律運動的重要性。</p>  |          |                        |
|   | <p>(英) 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. In the modern society, most of people perform less physical activities, and take more nutritious food. In addition, the working pressure is higher than before. Thus, people are gradually aware of the importance of a good health-related physical fitness and regular exercising.</p> |          |                        |

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   | ABCGH  |
| 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、分組討論 | 期中考、體適能檢測 |
| 2  | 2.提升體適能、減重、塑身       | 課堂講授、分組討論 | 期末考       |
| 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。(1-8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    | 前一節在地下一樓武術教室練習1-8動作組合 |
| 3       | 09/27   | 1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。(9-16動作)2.熱身運動的生理效果3.健康體適能意義及檢測。             | 同上, 9-16動作組合          |
| 4       | 10/04   | 1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合。(17-24動作)2.心肺適能概念3.健康體適能意義及檢測。               | 同上, 17-24動作組合         |
| 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                           | 前一節在地下一樓武術教室練習動作組合    |
| 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。<br>2.請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者, 予以扣考。<br>(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<br>2.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC YOGA TRAINING<br>3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING |   |                       |

|              |   |
|--------------|---|
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | ◆平時考成績：        %    ◆期中考成績：10.0 %    ◆期末考成績：50.0 %<br>◆作業成績：        %<br>◆其他〈出席率學習精神及運動道德〉：40.0 %   |
| 備 考          | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br>首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a> 〉教務資訊「教學計畫<br>表管理系統」進入。<br><b>※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。</b> |