

淡江大學 100 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－體重控制興趣班	授課 教師	歐淑秋 Shu-chiu Ou
	PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL		
開課系級	體育興趣進 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPE0A		
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。			
系 所 核 心 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	體重控制是根據健康體適能理論而設計，將肢體的各種動作配合持續不斷及節奏明顯的音樂一起實施的運動。體重控制是一種全身性的運動，目的在提升心肺適能、肌肉適能、柔軟度與改善身體組成。		
	Class design of Weight Control is based on the theory of Health-related Physical Fitness. It lets the movements of human body go with continuous and rhythmical music. Weight Control is a kind of total body exercise, while aims to improve cardiopulmonary fitness, muscle fitness, flexibility and body composition.		

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

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」、「系所核心能力」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「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」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	系所核心能力
1	學生能認識體重控制與健康體適能	Students will be able to recognize Weight Control and Health-related Physical Fitness.	C2	BCD

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	學生能認識體重控制與健康體適能	課堂講授	出席率、測驗

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力

淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◆ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◇ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◆ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◆ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◆ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	100/09/05~ 100/09/11	課程簡介、服裝規定、上課注意事項、認識HRPF及體重控制 體重過重的定義與原因、熱身運動。	
2	100/09/12~ 100/09/18	自我簡易健康檢查、認識有氧舞蹈 HRPF前測：1.體前彎 2.Sit-up、3.BMI 4.腰臀圍比、低衝擊有氧基本步法	
3	100/09/19~ 100/09/25	HRPF前測五分鐘Step運動、如何量脈搏、認識身體組成、	
4	100/09/26~ 100/10/02	食物熱量換算的記錄 男：每日2200大卡女：每日1800大卡	
5	100/10/03~ 100/10/09	音樂欣賞、分組分辨音樂節拍遊戲、節拍與運動強度、手勢介紹	
6	100/10/10~ 100/10/16	運動初期的生理現象、如何提昇心肺耐力、HRmax 運動強度、時間、頻率 Lo & Hi Impact、地板運動、伸展操 男：每日2000大卡女：每日1600大卡、不可做的運動（運動安全）、健康飲食原則	
7	100/10/17~ 100/10/23	如何增強肌肉適能(負荷、次數、回合數)、METs值的基本概念、減重者飲食建議、有氧、地板運動、伸展操 男：每日2000大卡女：每日1600大卡	
8	100/10/24~ 100/10/30	階梯有氧(Step Aerobic)、基本步法、注意事項、Step組合 I、地板運動、伸展操 男：每日1800大卡女：每日1400大卡	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	階梯有氧(Step Aerobic)、基本步法、注意事項、Step組合2、地板運動、伸展操	

11	100/11/14~ 100/11/20	Aerobic step組合I、II、III	
12	100/11/21~ 100/11/27	地板運動、運動安全 男：每日1600大卡女：每日100大卡，高空熱量物的認識	
13	100/11/28~ 100/12/04	複習Aerobic step I、II、III Lo & Hi AD I、II、III	
14	100/12/05~ 100/12/11	tep Aerobic測驗 階梯有氧錄影帶	
15	100/12/12~ 100/12/18	AD 測驗 高低衝擊有氧錄影帶	
16	100/12/19~ 100/12/25	HRPF後測：柔軟度與sit-up 評估 肌力訓練錄影帶	
17	100/12/26~ 101/01/01	HRPF後測：五分鐘登階、體重 評估 肌力訓練錄影帶	
18	101/01/02~ 101/01/08	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：	
教學設備		(無)	
教材課本			
參考書籍			
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〈學習精神及運動道德： 40 %技能測驗〉：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。	