

淡江大學 100 學年度第 2 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 下學期 0 學分
	TGUPE0A		
系 ( 所 ) 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>			
系 ( 所 ) 核心能力			
<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>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。</p>		
	<p>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.</p>		

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其「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	DFG
2	學生具備體重控制各種步法、技能及動作組合能力	Let students do various steps, techniques and choreography.	P4	ABCDFG
3	提升學生的體適能、減重、塑身	improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape.	A6	ABCDF

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	學生能認識體重控制與健康體適能	講述	上課表現、出席率、測驗
2	學生具備體重控制各種步法、技能及動作組合能力	講述、示範、分組練習	上課表現、測驗
3	提升學生的體適能、減重、塑身	講述、示範、分組練習	上課表現、出席率、測驗

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養與核心能力

淡江大學校級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	101/02/13~ 101/02/19	課程簡介、上課注意事項、認識身體組成、體重過重的定義與意義、熱身運動。測量體重、體圍、熱身及伸展操	
2	101/02/20~ 101/02/26	BMI、計算理想體重、體位認知、60分鐘高低衝擊AD	
3	101/02/27~ 101/03/04	認識身體組成、記錄飲食攝取熱量、運動安全、60'高低衝擊AD、男：每日2200大卡女：每日1800大卡	
4	101/03/05~ 101/03/11	規律運動、減肥的運動處方、高低衝擊AD 男：每日2200大卡女：1800大卡、如何提高心肺功能	
5	101/03/12~ 101/03/18	METs 值的基本概念、計算運動熱量的消耗、高低衝擊AD	
6	101/03/19~ 101/03/25	分組提供2*8拍動作低衝擊，共6~10組，階梯有氧、地板動作、伸展操 男：每日2000大卡女：每日1600大卡，運動初期的生理現象、如何提高肌肉適能	
7	101/03/26~ 101/04/01	運動減肥應有的認識、階梯有氧 分組提供2*8拍動作高衝擊、地板動作、伸展操 男：每日1800大卡 女：每日1400大卡	
8	101/04/02~ 101/04/08	教學觀摩週	
9	101/04/09~ 101/04/15	運動與節食的比較、Hi-Low Impact、重量訓練 男：每日1800大卡 女：1400大卡、減重者的飲食建議	
10	101/04/16~ 101/04/22	期中考試週	

11	101/04/23~ 101/04/29	複習階梯有氧、 Hi-Low AD錄影帶、10分鐘編舞	
12	101/04/30~ 101/05/06	拳擊有氧 每日男1600大卡 女1200大卡 10分鐘編舞	
13	101/05/07~ 101/05/13	龐克有氧 每日男1600大卡 女1200大卡	
14	101/05/14~ 101/05/20	複習	
15	101/05/21~ 101/05/27	Aerobic Step 測驗、階梯有氧錄影帶	
16	101/05/28~ 101/06/03	Hi-Low AD 測驗	
17	101/06/04~ 101/06/10	體重、體圍測量、整體檢討評估	
18	101/06/11~ 101/06/17	期末考試週	
修課應 注意事項	1.需穿著舒適之運動服裝及室內鞋，並備飲水及毛巾。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節(3週)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	(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	◆出席率：            %   ◆平時評量：            %   ◆期中評量：            % ◆期末評量：            % ◆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： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處 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 表管理系統」進入。 <b>※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</b>		