

淡江大學 101 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	陳志一 CHEN, CHIH-YI
	PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL		
開課系級	體育興趣日 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0A		
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>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊應用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>體重控制的基本原則是能量的攝取與消耗。能量攝取就是個人的飲食情況，能量消耗則是人體休息時的代謝率與從事各種活動所消耗的熱量。本課程主要以運動生理學的理论與能量平衡的觀點，讓學生透過運動和飲食控制來達到體重管理的目標。</p>		
	<p>The fundamental principle of weight management focuses on intake of energy and resting metabolic rate. The intake of energy is about one's diet condition. The resting energy expenditure determines when the organism is at rest that the basal metabolic rate (BMR) at which the body generates heat energy and work on physical activities. This class aims to the viewpoints of exercise physiology and balances of energy that help students approach weight management through physical exercises and dietary management.</p>		

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」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	校級基本素養
1	1. 學會體重控制的基本原則	1. Learning Basics of Weight Management.	C3	E
2	2. 瞭解運動及飲食控制的重要性	2. Understanding Importance of Exercise & Dietary Management.	C2	F
3	3. 養成規律運動習慣以及適當的飲食攝取模式	3. Having Regular Physical Exercise & Suitable Food Intake Pattern.	P3	FH

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	1. 學會體重控制的基本原則	講述、實作	實作
2	2. 瞭解運動及飲食控制的重要性	講述、討論	上課表現
3	3. 養成規律運動習慣以及適當的飲食攝取模式	實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	101/09/10~101/09/16	1. 課程介紹與相關事項說明	
2	101/09/17~101/09/23	1. 體重控制的基本原則	
3	101/09/24~101/09/30	1. 休息時的代謝率與飲食的生熱效應	
4	101/10/01~101/10/07	1. 運動的能量消耗	
5	101/10/08~101/10/14	1. 運動訓練的訓練效果	

6	101/10/15~ 101/10/21	1. 運動對食慾的影響及停止運動後的影響	
7	101/10/22~ 101/10/28	1. 能量平衡的與體重控制	
8	101/10/29~ 101/11/04	1. 體重控制與身體組成	
9	101/11/05~ 101/11/11	1. 身體組成與運動	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1. 理想的減重計畫 (一)	
12	101/11/26~ 101/12/02	1. 理想的減重計畫 (二)	
13	101/12/03~ 101/12/09	1. 理想的減重計畫 (三)	
14	101/12/10~ 101/12/16	1. 有效的增重方法 (一)	
15	101/12/17~ 101/12/23	1. 有效的增重方法 (二)	
16	101/12/24~ 101/12/30	1. 營養學的基本概念 (一)	
17	101/12/31~ 102/01/06	1. 營養學的基本概念 (二)	
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著運動服裝及室內鞋。 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	電腦、投影機		
教材課本	1. Nutrition in Exercise and Sport Editor, Ira Wolinsky CRC Press LLC 1998 2. 健康運動的方法與保健 林正常、王順正主編 師大書苑 2002		
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： 60.0 %    ◆平時評量：        %    ◆期中評量：        % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈 〉：        %		
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>		