

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<br>教師 | 蔡忻林<br>TSAI SHIN-LIN |
|                                                                                              | PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                      |
| 開課系級                                                                                         | 體育興趣日 B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 開課<br>資料 | 必修 上學期 0學分           |
|                                                                                              | TGUPB0B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                      |
| 教 育 目 標                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                      |
| 一、提升身體適應能力。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>四、體驗運動參與樂趣。                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                      |
| 校 級 基 本 素 養                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                      |
| A. 全球視野。<br>B. 洞悉未來。<br>C. 資訊運用。<br>D. 品德倫理。<br>E. 獨立思考。<br>F. 樂活健康。<br>G. 團隊合作。<br>H. 美學涵養。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                      |
| 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、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  | 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   | ABCDEFGH |
| 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.                            | P3   | ABCDEFGH |
| 3  | 提升學生的體適能、減重、塑身         | To improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape.                 | P5   | ABCDEFGH |
| 4  | 學生能體驗運動效益，享受運動樂趣       | Students will be able to experience the benefits of Body Sculpt class and have fun.    | A5   | ABCDEFGH |

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、討論 | 上課表現    |
| 2  | 學生具備體重控制各種步法、技能及動作組合能力 | 講述、實作 | 實作      |
| 3  | 提升學生的體適能、減重、塑身         | 實作    | 實作、上課表現 |
| 4  | 學生能體驗運動效益，享受運動樂趣       | 實作    | 實作、上課表現 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內容 (Subject/Topics)           | 備註 |
|----|-------------------------|-------------------------------|----|
| 1  | 101/09/10~<br>101/09/16 | Introductions & Master class. |    |

|             |                         |                                                                                 |  |
|-------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2           | 101/09/17~<br>101/09/23 | Move Ur Feet!                                                                   |  |
| 3           | 101/09/24~<br>101/09/30 | Step by Step                                                                    |  |
| 4           | 101/10/01~<br>101/10/07 | NTC Training Club                                                               |  |
| 5           | 101/10/08~<br>101/10/14 | NTC Training Club                                                               |  |
| 6           | 101/10/15~<br>101/10/21 | NTC Training Club                                                               |  |
| 7           | 101/10/22~<br>101/10/28 | NTC Training Club                                                               |  |
| 8           | 101/10/29~<br>101/11/04 | Interval Training                                                               |  |
| 9           | 101/11/05~<br>101/11/11 | Interval Training (NTC Training Club Demo)                                      |  |
| 10          | 101/11/12~<br>101/11/18 | 期中考試週                                                                           |  |
| 11          | 101/11/19~<br>101/11/25 | Fitness Test                                                                    |  |
| 12          | 101/11/26~<br>101/12/02 | Step 2*2                                                                        |  |
| 13          | 101/12/03~<br>101/12/09 | Step 4*4                                                                        |  |
| 14          | 101/12/10~<br>101/12/16 | It's My Step( Step Demo )                                                       |  |
| 15          | 101/12/17~<br>101/12/23 | 1st PE Examinations(Verification)                                               |  |
| 16          | 101/12/24~<br>101/12/30 | 2ed PE Examinations (Performace)                                                |  |
| 17          | 101/12/31~<br>102/01/06 | PE_Make-Up Examinations                                                         |  |
| 18          | 102/01/07~<br>102/01/13 | 期末考試週                                                                           |  |
| 修課應<br>注意事項 |                         | 1.需穿著運動服裝。<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        |                         | (無)                                                                             |  |
| 教材課本        |                         |                                                                                 |  |
| 參考書籍        |                         |                                                                                 |  |
|             |                         |                                                                                 |  |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | ◆出席率： 50.0 %    ◆平時評量：        %    ◆期中評量：        %<br>◆期末評量：50.0 %<br>◆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<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>※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> |