

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	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		
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. 資訊運用。</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、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	E
2	學生具備體重控制各種方法、技能及動作組合能力	.Let students do various steps,techniques and choreography.	P3	F
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	FH
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.	C2	F

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
2	學生具備體重控制各種方法、技能及動作組合能力	講述、實作	實作、上課表現、測驗
3	提升學生的體適能、減重、塑身	講述、模擬、實作	實作、上課表現
4	學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	賞析、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	101/09/10~101/09/16	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	101/09/17~ 101/09/23	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	101/09/24~ 101/09/30	HRPF前測五分鐘Step運動、如何量脈博、認識身體組成、	
4	101/10/01~ 101/10/07	食物熱量換算的記錄 男：每日2200大卡女：每日1800大卡	
5	101/10/08~ 101/10/14	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	101/10/15~ 101/10/21	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	101/10/22~ 101/10/28	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	101/10/29~ 101/11/04	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	101/11/05~ 101/11/11	Lo & Hi AD組合I、II、III 脈博測量是否達訓練目標 心跳數男：每日1600大卡女：每日1200大卡，降低熱量的烹調原則	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	Aerobic step組合I、II、III	
12	101/11/26~ 101/12/02	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	101/12/03~ 101/12/09	複習Aerobic step I、II、III Lo & Hi AD I、II、III	
14	101/12/10~ 101/12/16	tep Aerobic測驗 階梯有氧錄影帶	
15	101/12/17~ 101/12/23	AD 測驗 高低衝擊有氧錄影帶	
16	101/12/24~ 101/12/30	HRPF後測：柔軟度與sit-up 評估 肌力訓練錄影帶	
17	101/12/31~ 102/01/06	HRPF後測：五分鐘登階、體重 評估 肌力訓練錄影帶	
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	◆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>