

淡江大學 101 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	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 下學期 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>本課程旨在透過不同有氧運動的形式，讓學生學習並應用體重控制的方法、技能及動作組合，以增進心肺功能，達到體重控制之效果，同時配合肌力延展操作，全面性提升體適能，並建立肢體美感，培養終身規律運動習慣。</p>		
	<p>The aim of the course is to let students learn and apply the methods of weight control, the skills, and the combination of actions through different forms of aerobic exercise, to improve heart and lung function, and to achieve the effect of weight control, at the same time combined with muscle extended, enhance physical fitness, and established the sense of physical beauty , cultivate the habit of regular exercise and unremitting attitude.</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	認識並理解體重控制與健康體適能	Understanding Weight Control and Physical Fitness.	C4	EF
2	學習並應用體重控制各種方法、技能及動作組合	Learn to do various steps, techniques and choreography.	P6	EF
3	提升學生的體適能，維持理想體重，享受運動樂趣	Enhance students' physical fitness, maintain an ideal weights and enjoy sport.	P5	FH
4	培養終身運動習慣，理解並接受自我理想體型與體重	Cultivate a lifelong regular exercise habit, to understand and accept self ideal shape and weight.	A6	DEFH
5	能與人互動、合作練習	To interact and cooperate with others.	A6	DG
6	能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.	C4	EGH

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	認識並理解體重控制與健康體適能	講述、實作	實作
2	學習並應用體重控制各種方法、技能及動作組合	講述、討論	上課表現、測驗
3	提升學生的體適能，維持理想體重，享受運動樂趣	實作	實作
4	培養終身運動習慣，理解並接受自我理想體型與體重	講述、討論	上課表現
5	能與人互動、合作練習	講述、討論	上課表現
6	能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	討論、賞析	上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	102/02/18~ 102/02/24	1. 課程介紹與相關事項說明	
2	102/02/25~ 102/03/03	1. 體重控制的基本原則	
3	102/03/04~ 102/03/10	1. 休息時的代謝率與飲食的生熱效應	
4	102/03/11~ 102/03/17	1. 運動的能量消耗	
5	102/03/18~ 102/03/24	1. 運動訓練的訓練效果	
6	102/03/25~ 102/03/31	1. 運動對食慾的影響及停止運動後的影響	
7	102/04/01~ 102/04/07	1. 能量平衡的與體重控制	教學觀摩週
8	102/04/08~ 102/04/14	1. 體重控制與身體組成	
9	102/04/15~ 102/04/21	1. 身體組成與運動	
10	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	1. 理想的減重計畫 (一)	
12	102/05/06~ 102/05/12	1. 理想的減重計畫 (二)	
13	102/05/13~ 102/05/19	1. 理想的減重計畫 (三)	
14	102/05/20~ 102/05/26	1. 有效的增重方法 (一)	
15	102/05/27~ 102/06/02	1. 有效的增重方法 (二)	
16	102/06/03~ 102/06/09	1. 營養學的基本概念 (一)	
17	102/06/10~ 102/06/16	1. 營養學的基本概念 (二)	
18	102/06/17~ 102/06/23	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：            %   ◆平時評量：            %   ◆期中評量：            % ◆期末評量：            % ◆其他〈測驗60%,學習精神與運動道德40%〉：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>