

淡江大學 102 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－強力塑身	授課 教師	蔡忻林 TSAI SHIN-LIN
	PHYSICAL EDUCATION-POWER BODY BUILDING		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	本課程旨在透過不同形式的運動，提升動作技能學習並建立肢體美感，同時強化體適能，達到健康、塑身之效果，培養規律運動習慣。		
	The aim of the course is, through different forms of movement, enhance athletic skills and established the sense of physical beauty. At the same time, enhanced physical fitness, achieve the effect of health and body sculpting, cultivate regular exercise habits .		

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. 認識有氧舞蹈之內涵與基本步法動作 2. 提升體適能，並促進身心健康 3. 能與人互動合作練習 4. 具備分析和欣賞動作力與美的能力 5. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	1.To understand basic concepts and movements of aerobic dance. 2.To promote physical fitness and health. 3.Be able to interact and cooperate with others. 4.Have the ability to analyze and appreciate the strength and beautiful. 5. To advocate proper leisure activity and cultivate regular exercise.	P3	ABCDFG

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. 認識有氧舞蹈之內涵與基本步法動作 2. 提升體適能，並促進身心健康 3. 能與人互動合作練習 4. 具備分析和欣賞動作力與美的能力 5. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	講述、模擬、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	102/09/16~ 102/09/22	1.介紹有氧舞蹈與健康體適能 2.中低強度有氧舞蹈、柔軟伸展操。	
2	102/09/23~ 102/09/29	1.運動前的準備與安全性 2.中高強度有氧舞蹈、核心肌群訓練及伸展操	

3	102/09/30~ 102/10/06	健康體適能檢測及其意義	
4	102/10/07~ 102/10/13	身體質量指數、理想體重	
5	102/10/14~ 102/10/20	House	
6	102/10/21~ 102/10/27	House	
7	102/10/28~ 102/11/03	House	
8	102/11/04~ 102/11/10	House	
9	102/11/11~ 102/11/17	House	
10	102/11/18~ 102/11/24	期中考試週	
11	102/11/25~ 102/12/01	House	
12	102/12/02~ 102/12/08	House	
13	102/12/09~ 102/12/15	House	
14	102/12/16~ 102/12/22	House	
15	102/12/23~ 102/12/29	House	
16	102/12/30~ 103/01/05	House	
17	103/01/06~ 103/01/12	House	
18	103/01/13~ 103/01/19	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機	
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： 50.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：15.0 % ◆期末評量：15.0 % ◆其他〈 〉： %	

備 考	「教學計畫表管理系統」網址：http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁〈網址：http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」進入。 ※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。
-----	---