

淡江大學 103 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	運動休閒與競技實務—彼拉提斯	授課 教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
	SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-PILATES		
開課系級	體育選修—日 A	開課 資料	選修 單學期 1學分
	TGUCB0A		
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. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</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	本課程旨在透過皮拉提斯運動，提升動作技能學習，強化核心肌群，促進健康、塑身之效果，培養規律運動習慣。		
	The aim of the course is, through the pilates, enhance athletic skills, enhanced core muscle, 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	認識皮拉提斯運動，並了解其動作技巧	Enjoy exercise and to understand the pilates and Physical Fitness.	A5	F
2	提升動作的正確性與有效性，強化核心肌群、促進健康、達成塑身之效	To enhance the correctness and effectiveness of movements, core muscle, and achieve the effect of health and body sculpting	P5	F
3	享受運動樂趣	To enjoy exercise.	A6	DFG
4	能尊重他人、融入群體	Respect for others, and integrate into groups	A6	DG
5	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	D

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	認識皮拉提斯運動，並了解其動作技巧	講述、模擬、實作	紙筆測驗、實作、上課表現
2	提升動作的正確性與有效性，強化核心肌群、促進健康、達成塑身之效	討論、賞析、模擬、實作	實作、上課表現
3	享受運動樂趣	賞析、實作	報告、上課表現
4	能尊重他人、融入群體	討論、賞析、實作、問題解決	實作、上課表現
5	能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	賞析、問題解決	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	104/02/24~ 104/03/01	課程內容介紹、學期評量說明	
2	104/03/02~ 104/03/08	墊上運動	
3	104/03/09~ 104/03/15	墊上運動	
4	104/03/16~ 104/03/22	墊上運動	
5	104/03/23~ 104/03/29	墊上運動	
6	104/03/30~ 104/04/05	教學行政觀摩日	停課一次
7	104/04/06~ 104/04/12	教學行政觀摩日-清明節補假	停課一次
8	104/04/13~ 104/04/19	墊上運動	
9	104/04/20~ 104/04/26	墊上運動	
10	104/04/27~ 104/05/03	期中考試週	
11	104/05/04~ 104/05/10	仰臥姿動作+坐姿動作	
12	104/05/11~ 104/05/17	俯臥姿動作 + 四足跪姿動作	
13	104/05/18~ 104/05/24	站姿動作	
14	104/05/25~ 104/05/31	串聯動作I	
15	104/06/01~ 104/06/07	串聯動作II	
16	104/06/08~ 104/06/14	體育期末評量	
17	104/06/15~ 104/06/21	強力塑身運動	
18	104/06/22~ 104/06/28	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>【授課進度依上課狀況調整，以老師課堂公告為主】</p> <p>1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。          ※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；曠課6節者，予以扣考。</p> <p>2.體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。</p> <p>3.上課請務必穿著運動服裝，攜帶水和毛巾，可自備瑜珈墊。</p> <p>4.相關訊息請多利用教學支援平台：<a href="http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm">http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm</a>。</p> <p>5.成績計算方式（比例）：樂活健康70%、團隊合作20%、品德倫理10%。          ※本課程運動量較大，若有特殊身體狀況(重要病史或受傷部位)請務必告知老師，切勿勉強，以確保運動安全。</p>		

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〈樂活健康70、團隊合作20、品德倫理10〉：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/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a> 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」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>