

淡江大學 103 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<br>教師 | 鍾雨純<br>YU-CHUN CHUNG |
|                                                                                              | PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 開課系級                                                                                         | 體育興趣二三 A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 開課<br>資料 | 必修 下學期 0學分           |
|                                                                                              | TGUPB2A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                      |
| 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. 資訊運用。<br>C. 洞悉未來。<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                                                                                         | 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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                      |
|                                                                                              | 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. |          |                      |

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.認識並理解體重控制與健康體適能         | 1.Understanding Weight Control and Physical Fitness.                                                 | C4   | F      |
| 2  | 2.學習並應用體重控制各種方法、技能及動作組合   | 2.Learn to do various steps, techniques and choreography.                                            | P6   | F      |
| 3  | 3.提升學生的體適能，維持理想體重，享受運動樂趣  | 3.Enhance students' physical fitness, maintain an ideal weights and enjoy sport.                     | P5   | F      |
| 4  | 4.培養終身運動習慣，理解並接受自我理想體型與體重 | 4.Cultivate a lifelong regular exercise habit, to understand and accept self ideal shape and weight. | A6   | F      |
| 5  | 5. 能與人互動、合作練習             | 5.To interact and cooperate with others.                                                             | A6   | DG     |

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.認識並理解體重控制與健康體適能         | 講述、討論、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 2  | 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、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 3  | 3.提升學生的體適能，維持理想體重，享受運動樂趣  | 講述、討論、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 4  | 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、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 5  | 5. 能與人互動、合作練習             | 講述、討論、實作 | 紙筆測驗、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~<br>104/03/01 | 課程介紹及認識體重控制與健康體適能                                                                                                         |  |
| 2           | 104/03/02~<br>104/03/08 | 理解身體組成及簡易身體組成檢測方式                                                                                                         |  |
| 3           | 104/03/09~<br>104/03/15 | 重量訓練設計原理及實務操作                                                                                                             |  |
| 4           | 104/03/16~<br>104/03/22 | 循環訓練設計原理及實務操作                                                                                                             |  |
| 5           | 104/03/23~<br>104/03/29 | 體重控制原理與概念及訓練課程實務操作                                                                                                        |  |
| 6           | 104/03/30~<br>104/04/05 | 重量訓練設計原理及實務操作                                                                                                             |  |
| 7           | 104/04/06~<br>104/04/12 | 循環訓練設計原理及實務操作                                                                                                             |  |
| 8           | 104/04/13~<br>104/04/19 | 體重控制原理與概念及訓練課程實務操作                                                                                                        |  |
| 9           | 104/04/20~<br>104/04/26 | 體重控制原理與概念及訓練課程實務操作                                                                                                        |  |
| 10          | 104/04/27~<br>104/05/03 | 期中考試週                                                                                                                     |  |
| 11          | 104/05/04~<br>104/05/10 | 有氧訓練設計原理及實務操作                                                                                                             |  |
| 12          | 104/05/11~<br>104/05/17 | 高強度循環訓練原理及實務操作                                                                                                            |  |
| 13          | 104/05/18~<br>104/05/24 | 體重控制原理與概念及訓練課程實務操作                                                                                                        |  |
| 14          | 104/05/25~<br>104/05/31 | 體重控制原理與概念及訓練課程實務操作                                                                                                        |  |
| 15          | 104/06/01~<br>104/06/07 | 運動監控與能力評估                                                                                                                 |  |
| 16          | 104/06/08~<br>104/06/14 | 體重控制原理與概念及訓練課程實務操作                                                                                                        |  |
| 17          | 104/06/15~<br>104/06/21 | 體重控制概念期末考試                                                                                                                |  |
| 18          | 104/06/22~<br>104/06/28 | 期末考試週                                                                                                                     |  |
| 修課應<br>注意事項 |                         | 1. 需穿著運動服裝及球鞋。<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1/3學期成績以零分計算<br>3.成績計算方式（比例）：樂活健康70%、團隊合作20%、品德倫理10%。 |  |
| 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：            %    ◆平時評量：            %    ◆期中評量：            %<br>◆期末評量：            %<br>◆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<br>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<br>計畫表上傳下載」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> |