

淡江大學 104 學年度第 1 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	DFG
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	DFG
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	DFG
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	DFG

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	104/09/14~ 104/09/20	課程內容介紹、學期評量說明、相見歡	
2	104/09/21~ 104/09/27	皮拉提斯原理與姿勢介紹	
3	104/09/28~ 104/10/04	中秋節補假	停課一次
4	104/10/05~ 104/10/11	皮拉提斯初體驗-暖身動作、坐姿動作與仰臥姿動作	
5	104/10/12~ 104/10/18	俯臥姿動作-超人式、蝗蟲式	
6	104/10/19~ 104/10/25	仰臥姿-百式 + 坐姿-Roll up & down	
7	104/10/26~ 104/11/01	四足跪姿動作-棒式、犬式、海狗式	
8	104/11/02~ 104/11/08	站姿動作	
9	104/11/09~ 104/11/15	期中動作複習	
10	104/11/16~ 104/11/22	期中考試週	
11	104/11/23~ 104/11/29	皮拉提斯好好玩	
12	104/11/30~ 104/12/06	串聯動作I	
13	104/12/07~ 104/12/13	串聯動作II	
14	104/12/14~ 104/12/20	串聯動作III	
15	104/12/21~ 104/12/27	跟著老師動ㄉ動、身體質量指數檢測(後測)	
16	104/12/28~ 105/01/03	體育期末評量	
17	105/01/04~ 105/01/10	小循環運動體驗(TABATA)	
18	105/01/11~ 105/01/17	期末考試週	

<p>修課應 注意事項</p>	<p>【授課進度依上課狀況調整，以老師課堂公告為主】</p> <p>※評量方法： 1. 課堂出席、學習態度及課堂參與(遲到早退、上課服裝...)---40%(品德倫理+團隊合作) 2. 書面報告「老師沒教的皮拉提斯」(含心得)(11/9前交)---20%(樂活健康) 3. 期末評量：個人演示及心得報告(3-5min)---40%(樂活健康)</p> <p>※注意事項： 1. 請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師，選修體育課旨在運動參與，因此開放本課程之缺課，可於12/28前至馥滋老師任何課堂補課。 ※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。 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。 3. 上課請務必穿著運動服裝，攜帶水和毛巾，可自備瑜珈墊。 4. 相關訊息與檔案下載請多利用教學支援平台：http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm。 ※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>
<p>教學設備</p>	<p>(無)</p>
<p>教材課本</p>	
<p>參考書籍</p>	
<p>批改作業 篇數</p>	<p>篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)</p>
<p>學期成績 計算方式</p>	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈 〉： %</p>
<p>備 考</p>	<p>「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。</p>