

## 淡江大學 104 學年度第 2 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	方佩欣 FANG PEI-HSIN
	PHYSICAL EDUCATION-POWER BODY BUILDING		
開課系級	體育興趣進一 A	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TGUPE1A		
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	<p>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。</p>		
	<p>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 .</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	1.喜愛運動認識並理解強力塑身與健康體適能	1.Enjoy exercise and to understand Body Sculpting and Physical Fitness.	A5	F
2	2.提升學生的體適能、減重、塑身，享受運動樂趣	2.To improve students' physical fitness, lose weights, keep in shape and enjoy exercise.	P5	F
3	3.提升動作的正確性與有效性	3.Enhance the correctness and effectiveness of movements.	A6	F
4	4.能尊重他人、融入群體	4.Respect for others, and integrate into groups	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.喜愛運動認識並理解強力塑身與健康體適能	講述、討論、實作	實作、上課表現
2	2.提升學生的體適能、減重、塑身，享受運動樂趣	講述、討論、實作	實作、上課表現
3	3.提升動作的正確性與有效性	講述、賞析、實作	實作、上課表現
4	4.能尊重他人、融入群體	講述、賞析、實作	實作、報告、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	105/02/15~105/02/21	課程說明、身體意象介紹、分組、動靜態暖身教學	
2	105/02/22~105/02/28	健康體適能介紹、運動與體重控制、核心強化訓練	
3	105/02/29~105/03/06	身體組成介紹、運動與營養、核心強化訓練	

4	105/03/07~ 105/03/13	運動處方原則與設計、核心強化訓練	
5	105/03/14~ 105/03/20	上肢強化訓練	
6	105/03/21~ 105/03/27	上肢強化訓練	
7	105/03/28~ 105/04/03	下肢強化訓練	
8	105/04/04~ 105/04/10	下肢強化訓練	
9	105/04/11~ 105/04/17	1st Fitness Test	
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	心肺強化訓練	
12	105/05/02~ 105/05/08	心肺強化訓練	
13	105/05/09~ 105/05/15	High-Intensity-Interval-Training	
14	105/05/16~ 105/05/22	High-Intensity-Interval-Training	
15	105/05/23~ 105/05/29	High-Intensity-Interval-Training	
16	105/05/30~ 105/06/05	協調與平衡訓練	
17	105/06/06~ 105/06/12	2nd Fitness Test	
18	105/06/13~ 105/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項	1.上課著運動服及運動鞋 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。 3.成績計算方式(比例)：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。		
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： 60.0 %    ◆平時評量：        %    ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：10.0 % ◆其他〈上課表現與學習態度〉：20.0 %		

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。**