

淡江大學 105 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	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	F
3	享受運動樂趣	To enjoy exercise.	A6	DFG
4	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、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、報告、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	講述、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現
3	享受運動樂趣	討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現
4	能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	講述、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	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	106/02/13~ 106/02/19	課程內容介紹、學期評量說明、運動趣	預定代課教師授課
2	106/02/20~ 106/02/26	肌力強化與核心訓練	預定代課教師授課
3	106/02/27~ 106/03/05	肌力強化與核心訓練	預定代課教師授課
4	106/03/06~ 106/03/12	肌力強化與核心訓練	預定代課教師授課
5	106/03/13~ 106/03/19	肌力強化與核心訓練	預定代課教師授課
6	106/03/20~ 106/03/26	肌力強化與核心訓練	預定代課教師授課
7	106/03/27~ 106/04/02	肌力強化與核心訓練	預定代課教師授課
8	106/04/03~ 106/04/09	教學行政觀摩週	
9	106/04/10~ 106/04/16	皮拉提斯綜合體驗(仰俯臥動作、四足跪姿)	
10	106/04/17~ 106/04/23	期中考試週	
11	106/04/24~ 106/04/30	皮拉提斯綜合體驗(百式、Roll up & down、站姿)	
12	106/05/01~ 106/05/07	皮拉提斯好好玩	
13	106/05/08~ 106/05/14	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	
14	106/05/15~ 106/05/21	抗力球運動+ Tabata分組設計(課堂練習+拍照)	
15	106/05/22~ 106/05/28	Tabata 分組設計修正(課堂練習+拍照)	
16	106/05/29~ 106/06/04	體育期末評量:Tabata呈現與帶動	
17	106/06/05~ 106/06/11	運動fun暑假	
18	106/06/12~ 106/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>1.課堂出席、學習態度及課堂參與(遲到早退、上課服裝...)---60%(品德倫理+團隊合作)</p> <p>2.學期課堂紀錄(前7週-每週上課日誌-可上教學平台下載)(4/27交)---20%(樂活健康)</p> <p>3.學期評量:Tabata呈現與帶動---20%(樂活健康)</p> <p>※注意事項: 1.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。 2.上課請務必穿著運動服裝(可著稍貼身衣褲,以確認動作),攜帶水和毛巾,可自備瑜珈墊。 3.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。</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： 30.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆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。