

淡江大學 105 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 | 趙曉雯 HSIAO-WEN CHAO |
| | PHYSICAL EDUCATION-POWER BODY BUILDING | | |
| 開課系級 | 體育興趣一 B | 開課 資料 | 必修 單學期 0學分 |
| | TGUPB1B | | |
| 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 | 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 | 實作 | 上課表現 |
| 3 | 3.提升動作的正確性與有效性 | 實作 | 上課表現 |
| 4 | 4.能尊重他人、融入群體 | 實作 | 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 | 1.介紹強力塑身與健康體適能; 2.體脂肪前測。 | |
| 2 | 106/02/20~106/02/26 | 人體解剖學簡介 | |
| 3 | 106/02/27~106/03/05 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(一) | |

| | | | |
|--------------|--|---------------------|--|
| 4 | 106/03/06~ 106/03/12 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(二) | |
| 5 | 106/03/13~ 106/03/19 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(三) | |
| 6 | 106/03/20~ 106/03/26 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(四) | |
| 7 | 106/03/27~ 106/04/02 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(五) | |
| 8 | 106/04/03~ 106/04/09 | 教學行政觀摩日(停課一次) | |
| 9 | 106/04/10~ 106/04/16 | 體適能檢測 | |
| 10 | 106/04/17~ 106/04/23 | 期中考試週 | |
| 11 | 106/04/24~ 106/04/30 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(六) | |
| 12 | 106/05/01~ 106/05/07 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(七) | |
| 13 | 106/05/08~ 106/05/14 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(八) | |
| 14 | 106/05/15~ 106/05/21 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(九) | |
| 15 | 106/05/22~ 106/05/28 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(十) | |
| 16 | 106/05/29~ 106/06/04 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(十一) | |
| 17 | 106/06/05~ 106/06/11 | 心肺及核心肌力訓練、柔軟伸展操(十二) | |
| 18 | 106/06/12~ 106/06/18 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | <p>※注意事項：</p> <p>1. 請假請依規定辦理並繳交假單給老師。</p> <p>※缺課總時數達該科授課時數三分之一時(曠課一小時，作缺課二小時論)，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。上課請穿著運動服裝、室內運動鞋，攜帶水和毛巾。</p> | | |
| 教學設備 | 電腦、投影機 | | |
| 教材課本 | | | |
| 參考書籍 | 健康體適能理論與實務 | | |
| 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 | <p>◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈品德倫理20、樂活健康60、團隊合作20〉：100.0 %</p> | | |

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。