

淡江大學 107 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	107/09/10~ 107/09/16	課程內容介紹、學期評量說明、相見歡	身體質量指數前測(需脫襪)
2	107/09/17~ 107/09/23	皮拉提斯原理與姿勢介紹	身體質量指數前測(需脫襪)
3	107/09/24~ 107/09/30	中秋節放假	
4	107/10/01~ 107/10/07	仰/俯/坐姿(超人、百式、Roll up & down、船式)	
5	107/10/08~ 107/10/14	四足跪姿(貓、穿針、海豹、犬、棒)	
6	107/10/15~ 107/10/21	金剛跪姿(側棒、三角式)	
7	107/10/22~ 107/10/28	站姿動作(樹式、勇士姿)	
8	107/10/29~ 107/11/04	皮拉提斯好好玩	
9	107/11/05~ 107/11/11	Inbody 身體組成檢測與分析(線上運動體驗)	
10	107/11/12~ 107/11/18	期中考試週	
11	107/11/19~ 107/11/25	抗力球運動趣	
12	107/11/26~ 107/12/02	彈力帶運動+雙人肌力訓練	
13	107/12/03~ 107/12/09	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	
14	107/12/10~ 107/12/16	Tabata分組設計(課堂練習+拍照)	
15	107/12/17~ 107/12/23	Tabata分組設計(課堂練習+拍照)	身體質量指數後測(需脫襪)
16	107/12/24~ 107/12/30	體育期末評量:Tabata呈現與帶動	
17	107/12/31~ 108/01/06	彈性放假	<需另行補課>
18	108/01/07~ 108/01/13	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...)---60%(品德倫理+團隊合作) 2.學期課堂紀錄---20%(樂活健康) 3.學期評量：Tabata呈現與帶動---20%(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，可於期末前至馥滋老師任何課堂補課。 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： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：20.0 % ◆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>