

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 - 美體塑身運動	授課 教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
	SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-BODY BEAUTY BUILDING SPORT		
開課系級	體育選修一日 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	<p>本課程旨在介紹常見美體、塑身運動，並引導學生能有基本理論認知，進而應用在實務操作上，強化個人健身運動效果與安全性，養成規律運動習慣。</p>		
	<p>The curriculum is to introduce the basic knowledge of body building and physical fitness sports in a practical and safety way. Further, to cause the interest and then develop the 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. 認識日常生活健身運動項目	1. To know how many different fitness sports we have in our daily life	C1	DFG
2	2. 能了解基本健身運動概念	2. To understand the basic concept of fitness sports	P5	DFG
3	3. 能體察並分析自己體適能狀況	3. To understand and analyze what is your physical fitness condition	A6	DFG
4	4. 能自我設計與操作健身運動	4. To create and operate your own fitness sports.	A6	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	1. 認識日常生活健身運動項目	講述、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現
2	2. 能了解基本健身運動概念	講述、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現
3	3. 能體察並分析自己體適能狀況	講述、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現
4	4. 能自我設計與操作健身運動	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	107/09/10~107/09/16	課程內容介紹、學期評量說明、相見歡、開學動一動	身體質量指數前測(需脫襪)
2	107/09/17~107/09/23	<塑身動起來>綜合課程初體驗	身體質量指數前測(需脫襪)

3	107/09/24~ 107/09/30	燃脂塑身運動(HI-LOW)	
4	107/10/01~ 107/10/07	燃脂塑身運動(HI-LOW)	
5	107/10/08~ 107/10/14	抗力球運動趣	
6	107/10/15~ 107/10/21	塑身肌力訓練	
7	107/10/22~ 107/10/28	塑身肌力訓練	
8	107/10/29~ 107/11/04	塑身肌力訓練	
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	美體伸展訓練	
12	107/11/26~ 107/12/02	美體伸展訓練	
13	107/12/03~ 107/12/09	美體伸展訓練	
14	107/12/10~ 107/12/16	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	
15	107/12/17~ 107/12/23	彈力帶運動+雙人肌力訓練	
16	107/12/24~ 107/12/30	期末評量:個人運動心得分享/演示	身體質量指數後測(需脫襪)
17	107/12/31~ 108/01/06	運動fun假趣	
18	108/01/07~ 108/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>※評量方法：</p> <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---20%(樂活健康)</p> <p>3.期末評量：個人運動心得分享/演示(2-3min)---20%(樂活健康)</p> <p>※注意事項：</p> <p>1.本課程內容運動量較為劇烈，若有特殊身體狀況(重要病史或受傷部位)請務必告知老師， 以確保運動安全。</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。</p> <p>3.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。</p> <p>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。</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： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆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。