

淡江大學 107 學年度第 1 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	蔡忻林 TSAI SHIN-LIN
	PHYSICAL EDUCATION-POWER BODY BUILDING		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	本課程旨在透過學習瑜伽體位法，維持良好體態並增進健康與體能。透過身體活動的練習，養成自我約束並尊重他人的態度，由內而外感受喜悅的意境，並展現肢體之力與美。		
	The aim of the couse is to learn the Asanas of Yoga, and maintain good figure and improving health and physical stamina. Through practicing physical activity, to develop self-discipline and respect for others, feel the mood of joy from the inside out, and show the strength and beauty of the limb.		

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	喜愛運動認識並理解強力塑身與健康體適能	Enjoy exercise and to understand Body Sculpting and Physical Fitness.	P3	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	喜愛運動認識並理解強力塑身與健康體適能	講述、討論、模擬、實作、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	認識身體活動	
2	107/09/17~107/09/23	肌肉鏈與動力鏈	
3	107/09/24~107/09/30	神經肌肉發展與現況	
4	107/10/01~107/10/07	啟動核心	
5	107/10/08~107/10/14	下肢多角度緊實方案part1	
6	107/10/15~107/10/21	下肢多角度緊實方案part2	
7	107/10/22~107/10/28	下肢多角度緊實方案part3	
8	107/10/29~107/11/04	下肢多角度緊實方案part4	
9	107/11/05~107/11/11	下肢多角度緊實方案part5	

10	107/11/12~ 107/11/18	期中考試週	
11	107/11/19~ 107/11/25	Fitness Test	
12	107/11/26~ 107/12/02	靜態核心穩定訓練	
13	107/12/03~ 107/12/09	動態核心穩定訓練	
14	107/12/10~ 107/12/16	上肢修長緊實方案	
15	107/12/17~ 107/12/23	期末分組測驗	
16	107/12/24~ 107/12/30	期末分組測驗	
17	107/12/31~ 108/01/06	期末補充測驗	
18	108/01/07~ 108/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	1.需穿著運動服裝及球鞋。 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1/3學期成績以零分計算 3.成績計算方式（比例）：樂活健康60%、團隊合作20%、品德倫理20%。		
教學設備	電腦、投影機		
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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈樂活健康60、團隊合作20、品德倫理20〉：100.0 %		
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。		