

淡江大學 108 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	黃谷臣 HUANG KU-CHEN
	PHYSICAL EDUCATION-POWER BODY BUILDING		
開課系級	體育興趣一 B	開課 資料	實體課程 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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</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>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。</p> <p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	
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.	

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.
3	3.提升動作的正確性與有效性	3.Enhance the correctness and effectiveness of movements.
4	4.能尊重他人、融入群體	4.Respect for others, and integrate into groups

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		6	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)
2	技能		46	講述、實作、模擬	討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
3	技能		6	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
4	情意		47	講述、討論、發表	討論(含課堂、線上)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~109/03/08	1.介紹強力塑身與健康體適能;2.體脂肪前測;4.動態伸展操教學與練習;5.機械式健身器材簡介;	
2	109/03/09~109/03/15	1.身體組成概念;2.各項機械式健身器材操作與訓練	
3	109/03/16~109/03/22	徒手肌力訓練動作指導與練習	
4	109/03/23~109/03/29	彈力帶肌力訓練動作指導與練習	
5	109/03/30~109/04/05	鈴壺訓練	講座課程
6	109/04/06~109/04/12	瑜伽滾筒動作指導與練習	
7	109/04/13~109/04/19	校外教學觀摩週	
8	109/04/20~109/04/26	肌力訓練組合與編排	
9	109/04/27~109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~109/05/10	核心肌群訓練動作指導與練習	
11	109/05/11~109/05/17	肌力訓練組合測驗	
12	109/05/18~109/05/24	心肺適能訓練動作指導與練習	
13	109/05/25~109/05/31	體適能檢測(身高/體重/坐姿體前彎/1分鐘仰臥起坐/1600M/800M跑走)	

14	109/06/01~ 109/06/07	懸吊式訓練器材動作指導與練習	講座課程
15	109/06/08~ 109/06/14	槓鈴訓練動作指導與練習	
16	109/06/15~ 109/06/21	分站式循環訓練 (一)	
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期 為:109/6/18-109/6/24)	
18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學： 1.分站式循環訓練 (二);2.體脂肪後測	
修課應 注意事項	<p>1.本課程在台北校園上課，若無法配合請勿選入！</p> <p>2.請假請依學校規定辦理：  (1)曠課一次以缺課4小時計，扣學期成績5分，請假以缺課2小時計，扣學期成績2分，遲到扣學期分數1分。  (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，以予扣考，學期成績以零分計算。  (3)每學期第13週有退選機制，請同學妥善使用。以免增加困擾！</p> <p>3.請假單須於兩周內補齊,逾期不予受理。</p> <p>4.上課請穿著運動服裝、室內運動鞋，攜帶水和毛巾。服裝不符課程要求視同缺席，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>5.課程如有臨時異動情況等相關資訊，皆以iClass學習平台最新公告為主。</p>		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材	健康體適能理論與實務		
參考文獻			
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：    % ◆其他〈體脂肪檢測10%，最大肌力10%〉：20.0 %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <b>※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。</b>		