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 PHYSICAL EDUCATION-POWER BODY BUILDING	授課教師	趙曉雯 HSIAO-WEN CHAO
開課系級	體育興趣一Ａ TGUPB1A	開課資料	實體課程 必修 單學期 0學分

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。

本課程對應校級基本素養之項目與比重

4. 品德倫理。(比重：20.00)
6. 樂活健康。(比重：60.00)
7. 團隊合作。(比重：20.00)

課程簡介	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。
	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 .

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

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。

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。
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。
三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

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	情意		7	講述、實作、體驗	作業、實作、活動參與
2	技能		67	講述、實作、體驗	實作、活動參與
3	情意		467	講述、實作、體驗	實作、活動參與
4	情意		467	講述、實作、體驗	實作、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	戰繩訓練動作指導與練習	
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	清明節 (補假一天)	
6	109/04/06～109/04/12	核心肌群訓練動作指導與練習	
7	109/04/13～109/04/19	瑜伽滾筒動作指導與練習	
8	109/04/20～109/04/26	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)	
9	109/04/27～109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04～109/05/10	心肺適能訓練動作指導與練習	
11	109/05/11～109/05/17	懸吊式訓練器材動作指導與練習	
12	109/05/18～109/05/24	槓鈴訓練動作指導與練習	
13	109/05/25～109/05/31	分站式循環訓練 (一)	
14	109/06/01～109/06/07	分站式循環訓練 (二)	
15	109/06/08～109/06/14	分站式循環訓練 (三)。體脂肪後測。	

16	109/06/15～ 109/06/21	分站式循環訓練（四）。繳交期末作業（1.訓練動作簡介DM。2.運動紀錄表）	
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) 端午節(放假一次)	
18	109/06/29～ 109/07/05	教師彈性補充教學：自主肌力訓練	

修課應注意事項	※注意事項： 1. 請假請依規定辦理並於次週繳交假單給老師。 ※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。 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。 3. 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。
教學設備	電腦、投影機
教科書與教材	
參考文獻	健康體適能理論與實務
批改作業篇數	10 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：10.0 ％ ◆期中評量： ％ ◆期末評量：10.0 ％ ◆其他〈體適能檢測成績〉：20.0 ％
備 考	「教學計畫表管理系統」網址：https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。**