

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	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	實體課程 必修 下學期 0 學分
	TGUPB2A		
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。</p>		
	<p>The aim of the course 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.</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	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.	

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	技能		467	講述、實作、體驗	測驗

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~ 109/03/08	認識身體活動	
2	109/03/09~ 109/03/15	肌肉鏈與動力鏈	
3	109/03/16~ 109/03/22	神經肌肉發展與現況	
4	109/03/23~ 109/03/29	啟動核心	
5	109/03/30~ 109/04/05	下肢多角度緊實方案part1	
6	109/04/06~ 109/04/12	清明連假	
7	109/04/13~ 109/04/19	下肢多角度緊實方案part2	
8	109/04/20~ 109/04/26	下肢多角度緊實方案part3	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	Fitness Test part1 800m&1600m	
11	109/05/11~ 109/05/17	Fitness Test part 2	
12	109/05/18~ 109/05/24	靜態核心穩定訓練	
13	109/05/25~ 109/05/31	動態核心穩定訓練	
14	109/06/01~ 109/06/07	上肢修長緊實方案	
15	109/06/08~ 109/06/14	期末分組測驗	
16	109/06/15~ 109/06/21	期末分組測驗	
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) 期末補充測驗	
18	109/06/29~ 109/07/05	整體組合動作---線上非同步學習	

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
教科書與教材	
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	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：20.0 %</p> <p>◆期末評量：20.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>
備考	<p>「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。</p> <p>※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>