

淡江大學 109 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<br>教師   | 郭馥滋<br>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<br>資料   | 實體課程<br>選修 單學期 1學分 |
|   | TGUCB0A  |  |                    |
| 系 ( 所 ) 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. 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 |                    |

|   |                  |  |
|---|------------------|--|
| 2 | 2. 能了解基本健身運動概念   | 2. To understand the basic concept of fitness sports                 |
| 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 |
| 4 | 4. 能自我設計與操作健身運動  | 4. To create and operate your own fitness sports.                    |

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   |            | 46     | 講述、討論、發表、實作、體驗 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與 |
| 2  | 技能   |            | 46     | 講述、討論、發表、實作、體驗 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與 |
| 3  | 情意   |            | 467    | 講述、討論、發表、實作、體驗 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與 |
| 4  | 情意   |            | 467    | 講述、討論、發表、實作、體驗 | 測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                | 內容 (Subject/Topics)      | 備註                |
|----|---------------------|--------------------------|-------------------|
| 1  | 109/09/14~109/09/20 | 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  | 109/09/21~109/09/27 | 燃脂塑身運動(HI-LOW)           | 身體質量指數前測(需脫襪)     |
| 3  | 109/09/28~109/10/04 | 燃脂塑身運動(HI-LOW)           |                   |
| 4  | 109/10/05~109/10/11 | 塑身肌力訓練                   |                   |
| 5  | 109/10/12~109/10/18 | 塑身肌力訓練                   |                   |
| 6  | 109/10/19~109/10/25 | 美體伸展操                    |                   |
| 7  | 109/10/26~109/11/01 | 美體伸展操                    |                   |
| 8  | 109/11/02~109/11/08 | Inbody 身體組成檢測與分析(線上運動體驗) | N202請著輕便服裝(需脫襪)   |
| 9  | 109/11/09~109/11/15 | 課程異動—參與70周年校慶運動會活動       | 11/7(六)8:00-10:00 |
| 10 | 109/11/16~109/11/22 | 期中考試週                    |                   |

|              |   |                        |               |
|--------------|---|------------------------|---------------|
| 11           | 109/11/23~<br>109/11/29   | 抗力球運動趣                 |               |
| 12           | 109/11/30~<br>109/12/06   | 彈力帶/圈運動                |               |
| 13           | 109/12/07~<br>109/12/13   | 雙人肌力/伸展運動              |               |
| 14           | 109/12/14~<br>109/12/20   | 綜合課程                   |               |
| 15           | 109/12/21~<br>109/12/27   | 綜合課程                   |               |
| 16           | 109/12/28~<br>110/01/03   | HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗  |               |
| 17           | 110/01/04~<br>110/01/10   | 循環訓練+ 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) |
| 18           | 110/01/11~<br>110/01/17   | 期末考試週                  |               |
| 修課應<br>注意事項  | <p>&lt;每學期授課進度依上課週次與教學狀況調整，以老師上課公告為主&gt;</p> <p>※評量方法：<br/>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)<br/>2.學期課堂紀錄---20%(樂活健康)<br/>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：<br/>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，<br/>以確保運動安全。<br/>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。<br/>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。<br/>4.相關訊息與檔案下載請多利用iClass學習平台<a href="http://iclass.tku.edu.tw/user/index">http://iclass.tku.edu.tw/user/index</a>。</p> |                        |               |
| 教學設備         | (無)   |                        |               |
| 教科書與<br>教材   |   |                        |               |
| 參考文獻         |   |                        |               |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | <p>◆出席率： 60.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：    %<br/>◆期末評量：20.0 %<br/>◆其他〈 〉：    %</p>  |                        |               |
| 備考           | <p>「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。</p> <p><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></p>  |                        |               |