

淡江大學 109 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 體重控制興趣班	授課 教師	盧瑞忠 LU, RUI-JONG
	PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL		
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		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	有效的控制身體質量是本堂課之學習重點。我們強調伸展的重要性，課程中也會安排基礎有氧運動，利用持續的基礎有氧運動，有效燃燒脂肪，達到控制體重且提升身體質量的教學內涵。		

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	有效自我體重控制。	

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		467	講述、討論、發表、體驗	測驗、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	110/02/22~ 110/02/28	說明上課內容、評量方式、體驗活動及上課注意事項。	
2	110/03/01~ 110/03/07	準備運動、肌肉伸展及整理運動實作。	
3	110/03/08~ 110/03/14	身體結構之認識與機能強化要領實作。	
4	110/03/15~ 110/03/21	基礎有氧運動練習實作。	
5	110/03/22~ 110/03/28	基礎有氧運動練習實作。	
6	110/03/29~ 110/04/04	長時間有氧運動練習實作。	
7	110/04/05~ 110/04/11	長時間有氧運動練習實作。	
8	110/04/12~ 110/04/18	肌肉質量系統與身體機轉強化實作。	
9	110/04/19~ 110/04/25	肌肉質量系統與身體機轉強化實作。	
10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	體適能檢測活動。	
12	110/05/10~ 110/05/16	營養攝取與能量消耗之控制。	
13	110/05/17~ 110/05/23	體重控制心得分享。	

14	110/05/24~ 110/05/30	身體部位修飾與練習要領。	
15	110/05/31~ 110/06/06	體重控制處方設計與執行。	
16	110/06/07~ 110/06/13	團體運動訓練。	
17	110/06/14~ 110/06/20	學習心得撰寫與口頭分享。	
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考試週	
修課應 注意事項	1.手機請於中堂休息時間使用 2.請穿著運動服裝 3.自我設定目標並努力達成		
教學設備	電腦、投影機、其它(體適能教室)		
教科書與 教材	體重控制		
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： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %		
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。		