

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 - 強力塑身	授課 教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
	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		
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	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
5	5.能觀察他人, 分析動作正確性, 並欣賞力與美之表現	5.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.

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、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
2	技能		467	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	技能		467	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	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、模擬	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	情意		467	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	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	110/02/22~ 110/02/28	課程內容介紹、學期評量說明 + 相見歡運動趣	
2	110/03/01~ 110/03/07	燃脂塑身有氧	

3	110/03/08~ 110/03/14	燃脂塑身有氧	
4	110/03/15~ 110/03/21	強力肌群訓練	
5	110/03/22~ 110/03/28	體適能檢測+強力肌群訓練(期中考基本動作)	立定跳請穿運動鞋
6	110/03/29~ 110/04/04	教學行政觀摩週	停課一次
7	110/04/05~ 110/04/11	強力肌群訓練	
8	110/04/12~ 110/04/18	雙人肌力訓練+ 800.1600M測驗	跑走檢測-穿室外鞋
9	110/04/19~ 110/04/25	個人動作考試(平板式-自選1+抽考2)	※期中測驗
10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	※期末考試分組(5-8人)
12	110/05/10~ 110/05/16	Tabata分組設計(課堂練習+拍照)	
13	110/05/17~ 110/05/23	強力肌群訓練(彈力帶/圈)+小組練習	
14	110/05/24~ 110/05/30	大球運動體驗+小組練習	
15	110/05/31~ 110/06/06	綜合課程-循環訓練	
16	110/06/07~ 110/06/13	期末呈現彩排	交小組紙本作業
17	110/06/14~ 110/06/20	期末測驗:小組Tabata表演	※期末測驗
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>※評量方法： 1.課堂出席、學習態度及課堂參與(含上課服裝/室內鞋規定、隨堂作業...)-- -40% 2.期中測驗(個人動作考試-平板變化3式)---30% 3.期末測驗(5-8人小組Tabata表演, 含紙本作業)---30%</p> <p>※注意事項： 1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 ※缺課總時數達該科授課時數三分之一時，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。 3.教室禁止飲食；上課請務必穿著運動服裝，攜帶水和毛巾，可自備瑜珈墊。 4.相關訊息與檔案下載請多利用iClass學習平台 http://iclass.tku.edu.tw/user/index ※本課程運動量較大，若有特殊身體狀況(重要病史或受傷部位)請務必告知老師，切勿勉強，以確保運動安全。</p>		
教學設備	(無)		
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： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：30.0 %</p> <p>◆期末評量：30.0 %</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>