

淡江大學 110 學年度第 1 學期課程教學計畫表

<p>課程名稱</p>	<p>運動休閒與競技實務—彼拉提斯</p>	<p>授課 教師</p>	<p>郭馥滋 KUO FU-TZU</p>
	<p>SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-PILATES</p>		
<p>開課系級</p>	<p>體育選修—日 A</p>	<p>開課 資料</p>	<p>實體課程 選修 單學期 1學分</p>
	<p>TGUCB0A</p>		
<p>課程與SDGs 關聯性</p>	<p>SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育</p>		
<p>系（所）教育目標</p>			
<p>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。</p>			
<p>本課程對應校級基本素養之項目與比重</p>			
<p>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)</p>			
<p>課程簡介</p>	<p>本課程旨在透過彼拉提斯運動，提升動作技能學習，強化核心肌群，促進健康、塑身之效果，培養規律運動習慣。 The aim of the course is, through the pilates, enhance athletic skills, enhanced core muscle, achieve the effect of health and body sculpting, cultivate regular exercise habits .</p>		

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	認識皮拉提斯運動，並了解其動作技巧	Enjoy exercise and to understand the pilates and Physical Fitness.
2	提升動作的正確性與有效性，強化核心肌群、促進健康、達成塑身之效	To enhance the correctness and effectiveness of movements, core muscle, and achieve the effect of health and body sculpting
3	享受運動樂趣	To enjoy exercise.
4	能尊重他人、融入群體	Respect for others, and integrate into groups
5	能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	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	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
2	技能		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
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
5	認知		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	110/09/22~ 110/09/28	課程內容介紹、學期評量說明、相見歡	身體質量指數前測(需脫襪)
2	110/09/29~ 110/10/05	皮拉提斯原理與姿勢介紹	身體質量指數前測(需脫襪)
3	110/10/06~ 110/10/12	皮拉提斯基本動作	
4	110/10/13~ 110/10/19	皮拉提斯基本動作	
5	110/10/20~ 110/10/26	皮拉提斯基本動作	
6	110/10/27~ 110/11/02	皮拉提斯基本動作	
7	110/11/03~ 110/11/09	皮拉提斯基本動作	
8	110/11/10~ 110/11/16	Inbody 身體組成檢測與分析(線上運動體驗)	請穿著輕便服裝(需脫襪)
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	輔具健身好好玩	
11	110/12/01~ 110/12/07	輔具健身好好玩	
12	110/12/08~ 110/12/14	輔具健身好好玩	
13	110/12/15~ 110/12/21	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	
14	110/12/22~ 110/12/28	Tabata分組設計(課堂練習+拍照)	
15	110/12/29~ 111/01/04	體育期末評量:Tabata呈現與帶動	
16	111/01/05~ 111/01/11	循環訓練+歲末聊聊天-運動經驗分享	身體質量指數後測(需脫襪)
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考週	
18	111/01/19~ 111/01/25	教師彈性補充教學週	自主學習
修課應 注意事項	<p>【每學期授課進度依上課週次與教學狀況調整，以老師課堂公告為主】</p> <p>※評量方法： 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) 2.學期課堂紀錄---20%(樂活健康) 3.學期評量：Tabata呈現與帶動---20%(樂活健康) 至少須有2個“特別動作”</p> <p>※注意事項： 1.Class code: 20→40. 7→60.10→70.12→80 (整學期可補課運動，請至iclass查課表進度) 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.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。 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，並在運動中多加留意自身狀況，切勿勉強，以確保運動安全。</p>		

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： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： %</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>