

淡江大學 110 學年度第 1 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	趙曉雯 HSIAO-WEN CHAO
	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 上學期 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	<p>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。</p>		
	<p>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 .</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	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

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		46	講述、實作、體驗	作業、實作、活動參與
2	技能		67	講述、實作、體驗	實作、活動參與
3	情意		67	講述、實作、體驗	實作、活動參與
4	情意		467	講述、實作、體驗	實作、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	課程說明：課程、教室環境介紹；機械式訓練器材介紹 教學進度講解與討論；健身基本常識、身體組成、動作 技能基礎能力之前測	
2	110/09/29~ 110/10/05	運動認知發展：運動飲食與運動營養介紹；動態伸展操 教學與練習；瑜伽滾筒動作指導與練習	
3	110/10/06~ 110/10/12	建構基礎知識/徒手肌力訓練：人體基本構造簡介；徒 手肌力訓練動作指導與練習；機械式訓練器材複習與訓 練	
4	110/10/13~ 110/10/19	建構基礎知識/核心肌力訓練：塑身觀念建立及身體控 制訓練	
5	110/10/20~ 110/10/26	基礎力量訓練：核心肌群訓練動作指導與練習	
6	110/10/27~ 110/11/02	基礎力量訓練：彈力帶肌力訓練動作指導與練習	
7	110/11/03~ 110/11/09	基礎力量訓練：槓鈴訓練動作指導與練習	

8	110/11/10~ 110/11/16	心肺適能訓練：跑步機、飛輪訓練動作指導與練習；體適能檢測	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	敏捷協調訓練：跳繩、繩梯訓練動作指導與練習	
11	110/12/01~ 110/12/07	肌力與爆發力：戰繩訓練動作指導與練習	
12	110/12/08~ 110/12/14	全身肌力訓練：練懸吊式訓練器材動作指導與練習	
13	110/12/15~ 110/12/21	綜合循環訓練：分站式循環訓練（一）	
14	110/12/22~ 110/12/28	綜合循環訓練：分站式循環訓練（二）	
15	110/12/29~ 111/01/04	綜合循環訓練：分站式循環訓練（三）	
16	111/01/05~ 111/01/11	期末考試：健身基本常識、身體組成、動作技能基礎能力之後測	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考試週	
18	111/01/19~ 111/01/25	彈性教學週：學期回顧與運動心得交流與分享	
修課應 注意事項	<p>※注意事項：</p> <p>1. 請假請依規定辦理並於次週繳交假單給老師。</p> <p>※缺課總時數達該科授課時數三分之一時（曠課一小時，作缺課二小時論），學期成績以零分計算；曠課6節者，予以扣考。</p> <p>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。上課請穿著運動服裝、室內運動鞋，攜帶水和毛巾。</p> <p>3. 本課程因配合教學實踐研究計畫之教學設計與教學，如無法配合課程安排之學生請勿選課。</p>		
教學設備	電腦、投影機、其它(手機)		
教科書與 教材			
參考文獻	健康體適能理論與實務		
批改作業 篇數	10 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：5.0 %</p> <p>◆期末評量：25.0 %</p> <p>◆其他〈作業〉：30.0 %</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>		