

淡江大學 110 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	運動休閒與競技實務—彼拉提斯	授課 教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
	SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-PILATES		
開課系級	體育選修—日 A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 1學分
	TGUCB0A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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 .		

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	111/02/21~ 111/02/25	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	111/02/28~ 111/03/04	皮拉提斯原理與姿勢介紹	身體質量指數前測(需脫襪)
3	111/03/07~ 111/03/11	皮拉提斯基本動作	
4	111/03/14~ 111/03/18	皮拉提斯基本動作	
5	111/03/21~ 111/03/25	皮拉提斯基本動作	
6	111/03/28~ 111/04/01	皮拉提斯基本動作	
7	111/04/04~ 111/04/08	教學行政觀摩週	
8	111/04/11~ 111/04/15	皮拉提斯基本動作複習	
9	111/04/18~ 111/04/22	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)
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	
11	111/05/02~ 111/05/06	輔具健身好好玩	
12	111/05/09~ 111/05/13	輔具健身好好玩	
13	111/05/16~ 111/05/20	輔具健身好好玩	
14	111/05/23~ 111/05/27	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	
15	111/05/30~ 111/06/03	Tabata分組設計(課堂練習+拍照)	
16	111/06/06~ 111/06/10	體育期末評量:Tabata呈現與帶動	身體質量指數後測(需脫襪)
17	111/06/13~ 111/06/17	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)
18	111/06/20~ 111/06/24	期末考試週	

<p>修課應 注意事項</p>	<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>
<p>教學設備</p>	<p>電腦、投影機</p>
<p>教科書與 教材</p>	
<p>參考文獻</p>	
<p>批改作業 篇數</p>	<p>篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)</p>
<p>學期成績 計算方式</p>	<p>◆出席率： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈 〉： %</p>
<p>備考</p>	<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。 ※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>