

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 - 美體塑身運動 SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-BODY BEAUTY BUILDING SPORT	授課教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
開課系級	體育選修一日 A TGUCB0A	開課資料	實體課程 選修 單學期 1學分
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			
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。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
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)			
課程簡介	本課程旨在介紹常見美體、塑身運動，並引導學生能有基本理論認知，進而應用在實務操作上，強化個人健身運動效果與安全性，養成規律運動習慣。 The curriculum is to introduce the basic knowledge of body building and physical fitness sports in a practical and safety way. Further, to cause the interest and then develop the 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. 認識日常生活健身運動項目	1. To know how many different fitness sports we have in our daily life
2	2. 能了解基本健身運動概念	2. To understand the basic concept of fitness sports
3	3. 能體察並分析自己體適能狀況	3. To understand and analyze what is your physical fitness condition
4	4. 能自我設計與操作健身運動	4. To create and operate your own fitness sports.

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、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

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、開學動一動	身體質量指數前測(需脫襪)
2	111/02/28~ 111/03/04	和平紀念日	
3	111/03/07~ 111/03/11	燃脂塑身運動(HI-LOW有氧)	身體質量指數前測(需脫襪)
4	111/03/14~ 111/03/18	燃脂塑身運動(HI-LOW有氧)	

5	111/03/21~ 111/03/25	塑身肌力訓練	
6	111/03/28~ 111/04/01	塑身肌力訓練	
7	111/04/04~ 111/04/08	教學行政觀摩週	
8	111/04/11~ 111/04/15	美體伸展操	
9	111/04/18~ 111/04/22	美體伸展操	
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	
11	111/05/02~ 111/05/06	Inbody 身體組成檢測與分析	N202請著輕便服裝(需脫襪)
12	111/05/09~ 111/05/13	抗力球運動趣	
13	111/05/16~ 111/05/20	彈力帶/圈運動	
14	111/05/23~ 111/05/27	雙人肌力/伸展運動	
15	111/05/30~ 111/06/03	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	
16	111/06/06~ 111/06/10	循環訓練+ 期末評量:個人運動心得分享	身體質量指數後測(需脫襪)
17	111/06/13~ 111/06/17	綜合訓練+ 期末評量:個人運動心得分享	身體質量指數後測(需脫襪)
18	111/06/20~ 111/06/24	期末考試週	
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，以老師上課公告為主></p> <p>※評量方法：</p> <p>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)</p> <p>2.學期課堂紀錄---20%(樂活健康)</p> <p>3.期末評量：期末心得報告與分享(2-3min)---20%(樂活健康)</p> <p>※注意事項：</p> <p>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)</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。</p> <p>3.上課請務必穿著運動服裝(可著稍貼身衣褲，以確認動作)，請帶飲水和擦汗毛巾/更換衣物 可自備室內運動鞋與瑜珈墊。</p> <p>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。</p> <p>※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	(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	◆出席率： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：20.0 % ◆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。