

淡江大學 110 學年度第 2 學期課程教學計畫表

|   |   |          |                      |
|---|---|----------|----------------------|
| 課程名稱  | 男、女生體育彼拉提斯興趣班   | 授課<br>教師 | 李鳳然<br>LEE, FENG-RAN |
| 開課系級  | 體育興趣一 B   | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 單學期 0 學分  |
| 課程與SDGs<br>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>彼拉提斯是由德國人約瑟夫先生在二十世紀初發展出來，稱其為「控制的藝術」。透過正確的呼吸與動作技巧，著重核心肌群的訓練，改善姿勢，雕塑曲線，提高肌肉的控制力及穩定性，以促進身心健康。</p> <p>Pilates was developed by Joseph H. Pilates in the early twentieth century and called it the "art of control". Through correct breathing and movement skills, focus on the training of core muscles, improve posture, sculpt curves, improve muscle control and stability, so as to promote physical and mental health.</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認識彼拉提斯運動，學會彼拉提斯運動技巧                    | 1 Understanding the Pilates movement, and learn the skills of Pilates.   |
| 2  | 2強化核心肌群，提高肌肉控制力與穩定性                     | 2 Strengthen core muscles, and increase muscle control and stability.  |
| 3  | 3提升身體與自我覺察能力                            | 3 Promote the ability of the body and self-awareness.  |
| 4  | 4藉由課堂的示範演練，培養動作示範操作、觀察他人動作與分析動作正確性的美學能力 | 4 Through demonstrations and exercises, cultivate the aesthetic ability of demonstrating actions, observing the actions of others and analyzing the correctness of actions |
| 5  | 5享受運動樂趣，培養體育運動融入日常生活                    | 5 To enjoy exercise, and Cultivate sports to integrate into life   |

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   |            | 6      | 講述、實作    | 實作            |
| 2  | 技能   |            | 6      | 講述、實作    | 實作            |
| 3  | 技能   |            | 6      | 講述、實作    | 實作            |
| 4  | 認知   |            | 47     | 講述、實作    | 討論(含課堂、線上)、實作 |
| 5  | 情意   |            | 6      | 講述、實作、體驗 | 實作            |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|---------------------|---------------------|----|
| 1  | 111/02/21~111/02/25 | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合1    |    |
| 2  | 111/02/28~111/03/04 | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合2    |    |
| 3  | 111/03/07~111/03/11 | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合3    |    |
| 4  | 111/03/14~111/03/18 | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合4    |    |
| 5  | 111/03/21~111/03/25 | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合5    |    |
| 6  | 111/03/28~111/04/01 | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合6    |    |

|             |   |                   |  |
|-------------|---|-------------------|--|
| 7           | 111/04/04~<br>111/04/08   | 教學行政觀摩日           |  |
| 8           | 111/04/11~<br>111/04/15   | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合7  |  |
| 9           | 111/04/18~<br>111/04/22   | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合8  |  |
| 10          | 111/04/25~<br>111/04/29   | 期中考試週             |  |
| 11          | 111/05/02~<br>111/05/06   | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合9  |  |
| 12          | 111/05/09~<br>111/05/13   | 彼拉提斯墊上動作與動作串聯組合10 |  |
| 13          | 111/05/16~<br>111/05/20   | 彼拉提斯 × 抗力球        |  |
| 14          | 111/05/23~<br>111/05/27   | 彼拉提斯 × 輕啞鈴        |  |
| 15          | 111/05/30~<br>111/06/03   | 彼拉提斯 × 輕啞鈴        |  |
| 16          | 111/06/06~<br>111/06/10   | 期末評量              |  |
| 17          | 111/06/13~<br>111/06/17   | 期末評量              |  |
| 18          | 111/06/20~<br>111/06/24   | 期末考試週             |  |
| 修課應<br>注意事項 | <p>※評量方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 出席(40%)：課堂出席率。<br/>(1)全勤與準時者，學期總成績加2分。<br/>(2)遲到單次扣2%、請假單次扣3%、曠課單次扣10%。<br/>(3)請假請於下一堂上課時提出證明。<br/>(4)遲到30分鐘以上或課程中未告知原因而消失20分鐘以上者，依曠課乙次計算。<br/>(5)曠課4次則本課程以不及格計算。</li> <li>2. 課程參與(15%)：課程參與程度、動作操作、服裝儀容。</li> <li>3. 課程筆記(15%)：上課動作筆記與身體感受。</li> <li>4. 期末評量(30%)：按照抽籤內容執行動作，於期末檢測當天口頭說明與動作示範。</li> </ol> <p>※課程注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本課程最高原則：安全第一！上課當日有任何身體不適的問題，請務必馬上告知教師。</li> <li>2. 請穿著適合運動的服裝，如T-Shirt、運動長褲，切勿穿著牛仔褲或時裝，並自備水。</li> <li>3. 請準時至上課地點上課，若無法前來上課，請事先告知，除緊急情況或突發事件例外，並依規定完成請假手續。</li> <li>4. 未經老師許可切勿使用行動電話。進教室，請關靜音。</li> <li>5. 課堂中請勿出現任何故意危及他人或自身安全之行為。</li> <li>6. 每一堂課皆會點名，每位學生出席狀況將會詳實紀錄。</li> <li>7. 若對於課程有任何的疑問，請當下向教師提問或以E-mail陳述。</li> </ol> |                   |  |
| 教學設備        | (無)   |                   |  |
| 教科書與<br>教材  |   |                   |  |
|             |   |                   |  |

|              |  |
|--------------|--|
| 參考文獻         | 王怡璇 (譯) (2018)。彼拉提斯解剖書。臺北市：木馬。(Abby Ellsworth, 2018)<br>張靜芬(譯)(2006)。彼拉提斯入門學習百科。臺北市：城邦。(Alycea Ungaro, 2006)<br>謝菁珊 (2004)。PILATES 彼拉提斯塑身新風格。台北市：城邦讀書花園。                   |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | ◆出席率： 40.0 %   ◆平時評量：15.0 %   ◆期中評量：15.0 %<br>◆期末評量：30.0 %<br>◆其他〈 〉：        %   |
| 備考           | 「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<br>首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。<br><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> |