

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 - 體重控制興趣班 | 授課 教師 | 盧瑞忠 LU, RUI-JONG |
| | PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL | | |
| 開課系級 | 體育興趣二三 A | 開課 資料 | 實體課程 必修 下學期 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有氧運動的形式，讓學生學習並應用體重控制的方法、技能及動作組合，以增進心肺功能，達到體重控制之效果，同時配合肌力延展操作，全面性提升體適能，並建立肢體美感，培養終身規律運動習慣。</p> | | |
| | <p>The aim of the course is to let students learn and apply the methods of weight control, the skills, and the combination of actions through different forms of aerobic exercise, to improve heart and lung function, and to achieve the effect of weight control, at the same time combined with muscle extended, enhance physical fitness, and established the sense of physical beauty , cultivate the habit of regular exercise and unremitting attitude.</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.認識並理解體重控制與健康體適能 2.學習並應用體重控制各種方法、技能及動作組合 3.提升學生的體適能，維持理想體重，享受運動樂趣 4.培養終身運動習慣，理解並接受自我理想體型與體重 5.能與人互動、合作練習 | 1.Understanding Weight Control and Physical Fitness. 2.Learn to do various steps, techniques and choreography. 3.Enhance students' physical fitness, maintain an ideal weights and enjoy sport. 4.Cultivate a lifelong regular exercise habit, to understand and accept self ideal shape and weight. 5.To interact and cooperate with others. |

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、體驗 | 測驗、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 | 說明上課內容、評量方式、體驗活動及上課注意事項。 | |
| 2 | 111/02/28~111/03/04 | 準備運動、肌肉伸展及整理運動實作。 | |
| 3 | 111/03/07~111/03/11 | 身體結構之認識與機能強化要領實作。 | |
| 4 | 111/03/14~111/03/18 | 基礎有氧運動練習實作。 | |
| 5 | 111/03/21~111/03/25 | 基礎有氧運動練習實作。 | |
| 6 | 111/03/28~111/04/01 | 長時間有氧運動練習實作。 | |
| 7 | 111/04/04~111/04/08 | 長時間有氧運動練習實作。 | |
| 8 | 111/04/11~111/04/15 | 肌肉質量系統與身體機轉強化實作。 | |
| 9 | 111/04/18~111/04/22 | 期中預測 | |
| 10 | 111/04/25~111/04/29 | 期中考試週 | |

| | | | |
|--------------|--|--------------------|--|
| 11 | 111/05/02~ 111/05/06 | 體適能檢測活動。 | |
| 12 | 111/05/09~ 111/05/13 | 營養攝取與能量消耗之控制。 | |
| 13 | 111/05/16~ 111/05/20 | 體重控制心得分享。 | |
| 14 | 111/05/23~ 111/05/27 | 身體部位修飾與練習要領。 | |
| 15 | 111/05/30~ 111/06/03 | 體重控制處方設計與執行。 | |
| 16 | 111/06/06~ 111/06/10 | 團體運動訓練。 | |
| 17 | 111/06/13~ 111/06/17 | 期末考試(學習心得撰寫與口頭分享)。 | |
| 18 | 111/06/20~ 111/06/24 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | 1.手機請於中堂休息時間使用 2.請穿著運動服裝 3.自我設定目標並努力達成 | | |
| 教學設備 | 電腦、投影機、其它(體適能教室) | | |
| 教科書與 教材 | 體重控制 | | |
| 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： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆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。 | | |