

淡江大學 1 1 1 學年度第 1 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<br>教師 | 郭馥滋<br>KUO FU-TZU  |
|  | SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-PILATES  |          |                    |
| 開課系級   | 體育選修一日 A   | 開課<br>資料 | 實體課程<br>選修 單學期 1學分 |
|  | TGUCB0A  |          |                    |
| 課程與SDGs<br>關聯性   | SDG3 良好健康和福祉<br>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>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</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   |            | 12345678 | 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   |            | 4567     | 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   |            | 45678    | 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   |            | 4678     | 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   |            | 4578     | 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  | 111/09/05~<br>111/09/11 | 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  | 111/09/12~<br>111/09/18 | 皮拉提斯原理與姿勢介紹                       | 身體質量指數前測(需脫襪) |
| 3  | 111/09/19~<br>111/09/25 | 皮拉提斯基本動作                          |               |
| 4  | 111/09/26~<br>111/10/02 | 皮拉提斯基本動作                          |               |
| 5  | 111/10/03~<br>111/10/09 | 皮拉提斯基本動作                          |               |
| 6  | 111/10/10~<br>111/10/16 | 皮拉提斯基本動作                          |               |
| 7  | 111/10/17~<br>111/10/23 | 教學行政觀摩週                           |               |
| 8  | 111/10/24~<br>111/10/30 | 皮拉提斯基本動作複習                        |               |
| 9  | 111/10/31~<br>111/11/06 | 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 | 111/11/07~<br>111/11/13 | 期中考試週                             |               |
| 11 | 111/11/14~<br>111/11/20 | 輔具健身好好玩                           |               |
| 12 | 111/11/21~<br>111/11/27 | 輔具健身好好玩                           |               |
| 13 | 111/11/28~<br>111/12/04 | 輔具健身好好玩                           |               |
| 14 | 111/12/05~<br>111/12/11 | HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗             |               |
| 15 | 111/12/12~<br>111/12/18 | Tabata分組設計(課堂練習+拍照)               |               |
| 16 | 111/12/19~<br>111/12/25 | 體育期末評量:Tabata呈現與帶動                | 身體質量指數後測(需脫襪) |
| 17 | 111/12/26~<br>112/01/01 | 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 | 112/01/02~<br>112/01/08 | 期末考試週(本學期期末考試日期為:112/1/3-112/1/9) |               |
|    |                         |                                   |               |

|                      |  |
|----------------------|--|
| <p>修課應<br/>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：<br/>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)<br/>2.學期課堂紀錄---20%(樂活健康)<br/>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：<br/>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)<br/>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。<br/>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。<br/>4.相關訊息與檔案下載請多利用iClass學習平台<a href="http://iclass.tku.edu.tw/user/index">http://iclass.tku.edu.tw/user/index</a>。<br/>※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<br/>教材</p>   |  |
| <p>參考文獻</p>          |  |
| <p>批改作業<br/>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<br/>計算方式</p> | <p>◆出席率： 60.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：    %<br/>◆期末評量：20.0 %<br/>◆其他〈 〉：    %</p>   |
| <p>備考</p>            | <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。<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></p>  |