

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 - 美體塑身運動	授課 教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
	SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-BODY BEAUTY BUILDING SPORT		
開課系級	體育選修一日 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>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		12358	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		1234568	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		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
4	情意		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

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	111/09/05~ 111/09/11	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	111/09/12~ 111/09/18	墊上核心訓練	身體質量指數前測(需脫襪)
3	111/09/19~ 111/09/25	塑身肌力訓練	
4	111/09/26~ 111/10/02	燃脂塑身運動(HI-LOW有氧)	

5	111/10/03~ 111/10/09	燃脂塑身運動(HI-LOW有氧)	
6	111/10/10~ 111/10/16	國慶日放假	
7	111/10/17~ 111/10/23	美體伸展操	
8	111/10/24~ 111/10/30	美體伸展操	
9	111/10/31~ 111/11/06	Inbody身體組成檢測與分析:14-16時不上課	異動至體育館 SG323 10/31、11/14 13-14時
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	球球運動趣I	當日13-14時Inbody檢 測:SG323
12	111/11/21~ 111/11/27	球球運動趣II	
13	111/11/28~ 111/12/04	彈力帶/圈運動	
14	111/12/05~ 111/12/11	雙人肌力/伸展運動	
15	111/12/12~ 111/12/18	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	
16	111/12/19~ 111/12/25	Tabata + 循環訓練	身體質量指數後測(需脫 襪)
17	111/12/26~ 112/01/01	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	112/01/02~ 112/01/08	期末考試週(本學期期末考試日期為:112/1/3-112/1/9)	
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: 1.課堂出席、學習態度及課堂參與(遲到早退、上課服裝...)---60% 2.學期課堂紀錄---20% 3.期末評量:期末心得報告與分享(2-3min)---20%</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), 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。疫情期間請務必做好防疫:戴口 罩、器材清消、課前/後洗手...。 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>		
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。