

淡江大學 1 1 1 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	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	112/02/13~ 112/02/19	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	112/02/20~ 112/02/26	燃脂塑身運動(HI-LOW有氧)	身體質量指數前測(需脫襪)
3	112/02/27~ 112/03/05	調整放假(04/24中午12-14時補課)	4/24補課
4	112/03/06~ 112/03/12	燃脂塑身運動(HI-LOW有氧)	

5	112/03/13~ 112/03/19	塑身肌力訓練	
6	112/03/20~ 112/03/26	塑身肌力訓練	
7	112/03/27~ 112/04/02	塑身肌力訓練+美體伸展操	
8	112/04/03~ 112/04/09	教學行政觀摩週	
9	112/04/10~ 112/04/16	Inbody身體組成檢測與分析	需脫襪
10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	抗力球運動趣(12-14時SG323重訓室補2/27課)	
12	112/05/01~ 112/05/07	雙人肌力/伸展運動	
13	112/05/08~ 112/05/14	彈力帶/圈運動	
14	112/05/15~ 112/05/21	雙人肌力/伸展運動	
15	112/05/22~ 112/05/28	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	
16	112/05/29~ 112/06/04	Tabata + 循環訓練	身體質量指數後測(需脫襪)
17	112/06/05~ 112/06/11	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	112/06/12~ 112/06/18	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%</p> <p>2.學期課堂紀錄---20%</p> <p>3.期末評量：期末心得報告與分享(2-3min)---20%</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。疫情期間請務必做好防疫：戴口罩、器材消毒、課前/後洗手...</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。