

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	男、女生體育彼拉提斯興趣班	授課 教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
	PHYSICAL EDUCATION-PILATES		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TGUPB1A		
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		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
3	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
4	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
5	認知		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

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、運動趣	

2	112/02/20~ 112/02/26	皮拉提斯原理與姿勢介紹	
3	112/02/27~ 112/03/05	皮拉提斯基本動作	
4	112/03/06~ 112/03/12	皮拉提斯基本動作	
5	112/03/13~ 112/03/19	皮拉提斯基本動作	
6	112/03/20~ 112/03/26	皮拉提斯基本動作	
7	112/03/27~ 112/04/02	期中測驗:個人動作考試(平板式-自選1+抽考2)	※期中測驗 穿室外鞋 800、1600M跑走檢測
8	112/04/03~ 112/04/09	教學行政觀摩週	
9	112/04/10~ 112/04/16	雙人/小組肌力訓練+體適能檢測	立定跳請穿運動鞋
10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	HIIT核心肌群好厲害+ Tabata體驗	
12	112/05/01~ 112/05/07	輔具健身好好玩	
13	112/05/08~ 112/05/14	輔具健身好好玩	
14	112/05/15~ 112/05/21	Tabata特別動作演示、個人 + Tabata影片拍攝	
15	112/05/22~ 112/05/28	Tabata器材使用、個人 + Tabata影片拍攝	
16	112/05/29~ 112/06/04	循環訓練、Tabata影片修正與上傳	繳交個人影片截止
17	112/06/05~ 112/06/11	期末報告:我是健身Youtuber影片播放	※期末測驗
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, 以老師課堂公告為主】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂出席、學習態度及課堂參與(遲到早退、上課服裝...)---40% 2. 期中測驗(個人動作考試-平板變化3式)---30% 3. 期末報告-我是健身Youtuber (2人一組協拍, 各自繳交影片連結)---30% <p>※注意事項:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請準時出席, 請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 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. 教室禁止飲食; 上課請務必穿著運動服裝, 攜帶水和毛巾, 可自備瑜珈墊。 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>※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	電腦、投影機		
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： 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。