

淡江大學 99 學年度第 1 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	蔡忻林 Tsai Shin-lin
	PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL		
開課系級	體育興趣日 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0A		
學系(門)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>			
學生基本能力			
<p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p>			
課程簡介	<p>體重控制是根據健康體適能理論而設計，將肢體的各種動作配合持續不斷及節奏明顯的音樂一起實施的運動。體重控制是一種全身性的運動，目的在提升心肺適能、肌肉適能、柔軟度與改善身體組成。</p>		
	<p>Class design of Weight Control is based on the theory of Health-related Physical Fitness. It lets the movements of human body go with continuous and rhythmical music. Weight Control is a kind of total body exercise, while aims to improve cardiopulmonary fitness, muscle fitness, flexibility and body composition.</p>		

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「學生基本能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	學生基本能力
1	學生能認識體重控制與健康體適能	Students will be able to recognize Weight Control and Health-related Physical Fitness.	C2	EFG
2	學生具備體重控制各種步法、技能及動作組合能力	Let students do various steps, techniques and choreography.	P3	FG
3	提升學生的體適能、減重、塑身	To improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape.	P5	FG
4	學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	Students will be able to experience the benefits of Body Sculpt class and have fun.	C2	DEFI

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	學生能認識體重控制與健康體適能	課堂講授	出席率、測驗
2	學生具備體重控制各種步法、技能及動作組合能力	課堂講授、分組練習	出席率、測驗
3	提升學生的體適能、減重、塑身	課堂講授、體適能評估	出席率、測驗、體適能檢測
4	學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	課堂講授、課堂及鼓勵平時多運動	出席率、討論

授課進度表

週次	日期	內容 (Subject/Topics)	備註

1	09/13	課程簡介、服裝規定、上課注意事項、認識HRPF及體重控制 體重過重的定義與原因、熱身運動。	
2	09/20	自我簡易健康檢查、HRPF前測：1.體前彎 2.Sit-up、3.BMI 4.腰臀圍比、低衝擊有氧基本步法	
3	09/27	HRPF前測五分鐘Step運動、如何量脈搏、認識身體組成、	
4	10/04	食物熱量換算的記錄 男：每日2200大卡女：每日1800大卡	
5	10/11	音樂欣賞、分組分辨音樂節拍遊戲、節拍與運動強度、手勢介紹Lo & Hi Impact、地板運動 男：每日2200大卡女：每日1800大卡	
6	10/18	運動初期的生理現象、如何提昇心肺耐力、HRmax 運動強度、時間、頻率 Lo & Hi Impact、地板運動、伸展操 男：每日2000大卡女：每日1600大卡、不可做的運動（運動安全）、健康飲食原則	
7	10/25	如何增強肌肉適應(負荷、次數、回合數)、METs值的基本概念、減重者飲食建議、有氧、地板運動、伸展操 男：每日2000大卡女：每日1600大卡	
8	11/01	階梯有氧(Step Aerobic)、基本步法、注意事項、Step組合 I、地板運動、伸展操 男：每日1800大卡女：每日1400大卡	
9	11/08	Lo & Hi AD組合I、II、III 脈搏測量是否達訓練目標 心跳數男：每日1600大卡女：每日1200大卡，降低熱量的烹調原則	
10	11/15	期中考試週	
11	11/22	Aerobic step組合I、II、III	
12	11/29	地板運動、運動安全 男：每日1600大卡女：每日100大卡，高空熱量物的認識	
13	12/06	複習Aerobic step I、II、III Lo & Hi AD I、II、III 男：每日1600大卡女：每日1200大卡	
14	12/13	Step Aerobic測驗 階梯有氧錄影帶	
15	12/20	AD 測驗 高低衝擊有氧錄影帶	
16	12/27	HRPF後測：柔軟度與sit-up 評估 肌力訓練錄影帶	
17	01/03	分組練習、補考	
18	01/10	期末考試週	
修課應注意事項	1.需穿著運動服裝。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算		
教學設備	(無)		
教材課本			

參考書籍	
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	◆平時考成績： % ◆期中考成績： % ◆期末考成績： % ◆作業成績： % ◆其他〈技能測驗： 60 %學習精神及運動道德〉：100.0 %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。