

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 - 強力塑身	授課 教師	蔡忻林 Tsai Shin-lin
	PHYSICAL EDUCATION-POWER BODY BUILDING		
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>強力塑身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。強力塑身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 Body Sculpt is based on the theory of Health-related Physical Fitness. It lets the movements of human body go with continuous and rhythmical music. Body Sculpt 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	學生能認識強力塑身與健康體適能	Students will be able to recognize Body Sculpt and Health-related Physical Fitness.	C2	DFG
2	學生具備強力塑身各種步法、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	學生能認識強力塑身與健康體適能	課堂講授	出席率、測驗
2	學生具備強力塑身各種步法、技能及動作組合能力	課堂講授、分組學習	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	課堂及鼓勵平時運動	出席率

授課進度表

週次	日期	內容 (Subject/Topics)	備註
1	09/13	課程介紹	

2	09/20	暖身運動及主要大肌群解剖生理	
3	09/27	訓練原則及伸展運動	
4	10/04	主要肌群最大肌力測定	
5	10/11	塑身訓練計劃擬定	
6	10/18	胸大肌及上背肌群訓練	
7	10/25	上肢肌群訓練	
8	11/01	腰部肌群及下背肌群訓練	
9	11/08	下肢肌群訓練	
10	11/15	期中考試週	
11	11/22	特殊體型訓練計劃範例(男)	
12	11/29	特殊體型訓練計劃範例(女)	
13	12/06	營養與塑身	
14	12/13	營養與塑身	
15	12/20	測驗	
16	12/27	測驗	
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。