

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 - 體重管理與實務	授課 教師	李昭慶 Li Chao-ching
	P.E. - PRACTICAL APPROACH OF WEIGHT MANAGEMENT		
開課系級	體育興趣四 A	開課 資料	選修 單學期 1學分
	TGUPB4A		
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>體重控制的基本原則是能量的攝取與消耗。能量攝取就是個人的飲食情況，能量消耗則是人體休息時的代謝率與從事各種活動所消耗的熱量。本課程主要以運動生理學的理论與能量平衡的觀點，讓學生透過運動和飲食控制來達到體重管理的目標。</p>		
	<p>The fundamental principle of weight management focuses on intake of energy and resting metabolic rate. The intake of energy is about one's diet condition. The resting energy expenditure determines when the organism is at rest that the basal metabolic rate (BMR) at which the body generates heat energy and work on physical activities. This class aims to the viewpoints of exercise physiology and balances of energy that help students approach weight management through physical exercises and dietary management.</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	1.學會體重控制的基本原則 2.瞭解運動及飲食控制的重要性 3.養成規律運動習慣以及適當的飲食攝取模式 4.輔導學生維持理想的體重與健康管理。	1. Learning Basics of Weight Management. 2. Understanding Importance of Exercise & Dietary Management. 3. Having Regular Physical Exercise & Suitable Food Intake Pattern. 4. To Maintain Desirable Body Weight (DBW) &Health Management	A6	BCDFGHIJ

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	1.學會體重控制的基本原則 2.瞭解運動及飲食控制的重要性 3.養成規律運動習慣以及適當的飲食攝取模式 4.輔導學生維持理想的體重與健康管理。	課堂講授、分組討論、身體力行	出席率、期中考、期末考

授課進度表

週次	日期	內容 (Subject/Topics)	備註
1	09/13	課程介紹與相關事項說明	
2	09/20	體重控制的基本原則	
3	09/27	休息時的代謝率與飲食的生熱效應	
4	10/04	運動的能量消耗	

5	10/11	運動訓練的訓練效果	
6	10/18	運動對食慾的影響及停止運動後的影響	
7	10/25	能量平衡的與體重控制	
8	11/01	體重控制與身體組成	
9	11/08	身體組成與運動	
10	11/15	期中考試週	
11	11/22	理想的減重計畫 (一)	
12	11/29	理想的減重計畫 (二)	
13	12/06	理想的減重計畫 (三)	
14	12/13	有效的增重方法 (一)	
15	12/20	有效的增重方法 (二)	
16	12/27	營養學的基本概念 (一)	
17	01/03	營養學的基本概念 (二)	
18	01/10	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 本課程歡迎想要瞭解正確體重管理的同學選修 2. 本課程主要是藉由理論的瞭解及身體力行，並且須要有較佳的自制能力才能達有效的體重管理。 3. 本課程目的再培養正確的運動與飲食觀念，本課程將會有許多運動理論課程以及飲食營養有關的知識，因此學習評量會有筆試。		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本			
參考書籍	檢康運動的方法與保健 林正常、王順正主編 師大書苑 2002 Nutrition in Exercise and Sport Editor, Ira Wolinsky CRC Press LLC 1998		
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：30.0 % ◆期末考成績：30.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈學習精神與出席率〉：40.0 %		

備 考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------