

淡江大學 99 學年度第 2 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	歐淑秋 Shu-chiu Ou
	PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL		
開課系級	體育興趣日 B	開課資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0B		
學 系(門) 教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
學 生 基 本 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	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。		
	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.		

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	DFG
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.	P4	ABCDG
3	提升學生的體適能、減重、塑身	improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape.	A6	ABCDF

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、動作示範，分組練習	測驗
3	提升學生的體適能、減重、塑身	課堂講授、練習	出席率、測驗

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	100/02/14~ 100/02/20	課程簡介、上課注意事項、認識身體組成、體重過重的定義與意義、熱身運動。測量體重、體圍、熱身及伸展操	
2	100/02/21~ 100/02/27	BMI、計算理想體重、體位認知、60分鐘高低衝擊AD	
3	100/02/28~ 100/03/06	認識身體組成、記錄飲食攝取熱量、運動安全、60'高低衝擊AD、男：每日2200大卡女：每日1800大卡	

4	100/03/07~ 100/03/13	規律運動、減肥的運動處方、高低衝擊AD 男：每日2200大卡女：1800大卡、如何提高心肺功能	
5	100/03/14~ 100/03/20	METs 值的基本概念、計算運動熱量的消耗、高低衝擊AD	
6	100/03/21~ 100/03/27	分組提供2*8拍動作低衝擊，共6~10組，階梯有氧、地板動作、伸展操 男：每日2000大卡女：每日1600大卡，運動初期的生理現象、如何提高肌肉適能	
7	100/03/28~ 100/04/03	運動減肥應有的認識、階梯有氧 分組提供2*8拍動作高衝擊、地板動作、伸展操 男：每日1800大卡 女：每日1400大卡	
8	100/04/04~ 100/04/10	教學觀摩週	
9	100/04/11~ 100/04/17	運動與節食的比較、Hi-Low Impact、重量訓練 男：每日1800大卡 女：1400大卡、減重者的飲食建議	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	複習階梯有氧、 Hi-Low AD錄影帶、10分鐘編舞	
12	100/05/02~ 100/05/08	拳擊有氧 每日男1600大卡 女1200大卡 10分鐘編舞	
13	100/05/09~ 100/05/15	龐克有氧 每日男1600大卡 女1200大卡	
14	100/05/16~ 100/05/22	複習	
15	100/05/23~ 100/05/29	Aerobic Step 測驗、階梯有氧錄影帶	
16	100/05/30~ 100/06/05	Hi-Low AD 測驗	
17	100/06/06~ 100/06/12	體重、體圍測量、整體檢討評估	
18	100/06/13~ 100/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項		1.需穿著運動服裝及球鞋。 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〈學習精神及運動道德： 40 %技能測驗〉：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。
-----	--