

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	陳怡頻 I-ping Chen
	PHYSICAL EDUCATION-WEIGHT CONTROL		
開課系級	體育興趣進 A	開課 資料	必修 下學期 0 學分
	TGUPE0A		
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	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.	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	測驗
3	提升學生的體適能、減重、塑身	課堂講授、分組練習'	出席率、測驗
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、討論

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
----	------	---------------------	----

1	100/02/14~ 100/02/20	1.上課注意事項 2.認識身體組織 3.暖身及伸展操	
2	100/02/21~ 100/02/27	計算BMI與理想體重	
3	100/02/28~ 100/03/06	1.運動安全 2.認知食物攝取的熱量	
4	100/03/07~ 100/03/13	1.減重的運動處方 2.提升心肺功能的運動處方	
5	100/03/14~ 100/03/20	1.認知運動熱量的消耗 METS值 2.簡易跑走能量估計方式	
6	100/03/21~ 100/03/27	提升肌力、肌耐力的運動處方	
7	100/03/28~ 100/04/03	提升柔軟度的運動處方	
8	100/04/04~ 100/04/10	有健康危險因素者增進心肺耐力的方法：1.漸進負荷原則 2.有氧運動原則 3.借鏡原則 4.不適即停止原則 5.終身規則運動原則	
9	100/04/11~ 100/04/17	運動與營養	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	體重控制與減重的運動處方	
12	100/05/02~ 100/05/08	肌力訓練〈徒手動作〉	
13	100/05/09~ 100/05/15	肌力、肌耐力訓練〈器材負荷〉	
14	100/05/16~ 100/05/22	1.塑身操 2.慢跑、快走訓練	
15	100/05/23~ 100/05/29	1.循環訓練 2.塑身操	
16	100/05/30~ 100/06/05	期末測驗：肌力、肌耐力、柔軟度	
17	100/06/06~ 100/06/12	期末測驗：心肺耐力	
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。