

課程簡介

COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	學院部	系別 Dept.	各系	年制 Program	四技	開課年級 Target Students	一上一下
	Daytime Session		All Depts.		Four-year		Freshman
科目編碼 Course Code	科目名稱 (中文) Course Title (Chinese)		科目名稱 (英文) Course Title (English)		學分數 Credit(s)	上課時數 Hour(s)	
CS23407	塑身皮拉提斯		Pilates		0	2	
中文概述	<p>皮拉提斯的創始者是一位德國的醫護人員,約瑟夫·皮拉提斯(Joseph H·Pilates)。在支援第一次世界大戰為了幫助大戰中受傷的軍人做全身性復健治療,而研發出集中訓練脊椎、核心肌群的復健課程。訓練身體控制的技巧,重點在於核心肌群的穩定 利用各種運動方式來加強運動效果 強化肌力 肌耐力 及柔軟度 雕塑身體線條。能增強平衡,矯正如脊椎側彎等不良習慣造成的傷害,還可幫助體內淋巴系統循環,增強免疫力,提升血液循環,有效改善氣色和膚質。</p>						
English Description	<p>Pilates was formed by Joseph Pilates during the First World War with the proposal to improve the rehabilitation program for the many returning veterans. Joseph Pilates believed mental and physical health are essential to one another. He recommended a few, precise movements emphasizing control and form to aid injured soldiers in regaining their health by strengthening, stretching, and stabilizing key muscles. Pilates created "The Pilates Principles" to condition the entire body: proper alignment, centering, concentration, control, precision, breathing, and flowing movement.</p>						

表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表

系科名稱： <u>通識教育中心</u>			
科目名稱： 進階塑身皮拉提斯			
英文科目名稱： Advanced Pilates			
學年、學期、學分數：		第二、三、四年、二學期、1 學分	
先修科目或先備能力： 健康體適能			
教學目標： 1. 教導塑身之正確知識及觀念(K：12.5%) 2. 學習皮拉提斯正確之基本動作技巧(S：81.25%) 3. 提昇運動樂趣培養機智果斷的觀念(A：6.25%)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程內容說明及職業倫理個案說明	1. 課程內容說明與講解(K) 2. 職場倫理個案介紹與影片播放(A)	4	
二、加強皮拉提斯之基本動作	1. 暖身運動與運動傷害(K) 2. 吐納呼吸練習(S) 3. 基本動作練習(S)	6	
三、皮拉提斯動作技巧練習	1. 肌力、肌耐力、敏捷性、協調性、柔軟度期初前測(S) 2. 肌力、肌耐力之基礎訓練(S) 3. 協調性、柔軟度之基礎訓練(S) 4. 強化肌力、肌耐力(S) 5. 強化脊椎運動(S) 6. 訓練肌力、肌耐力、柔軟度、協調性(S)	14	
四、綜合練習	4-6 站-肌力綜合練習(S) 4-6 站-肌耐力綜合練習(S)	8	
<p>※教學目標(歸納為三項):分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能(表 A8 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標 > 單元主題 > 內容綱要</p> <p>※本課程將培養學生下列能力：</p> <p>1. 養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。</p>			

2.養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。	
3.運用創意思考於實務技術之能力。	
檢核項目	是否符合
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是■ 否□
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是■ 否□
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是■ 否□
4.除了表 A6 所敘述的行業知能，是否有考慮到其他的知能，以成為一門完整學科.....	是■ 否□

填表說明：

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 A8 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。