淡江大學１００學年度第１學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION	授課教師	王誼邦 Wang I-pang
開課系級	化材一Ｂ TEDXB1B	開課資料	必修 單學期 0學分

系 所 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。

系 所 核 心 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	大一體育課程旨在讓學生了解健康體適能、運動安全之概念，藉由體適能、運動安全、水上活動課程之安排，讓學生明瞭個人體適能現況，俱備運動環境潛在風險之評估，並學會提昇體適能的方法。
	The purposes of the course are to let students understand the concepts of the health physical fitness and movement security. Through the classes of physical fitness, movement security, and water activities arrangements, they help students understand the present situation of individual physical fitness; assess the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

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」、「系所核心能力」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「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」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	系所核心能力
1	1.運動環境、設施之介紹	Introduce the movement environment and facility.	C2	C
2	2.認知健康體適能的概念	Understand the concepts of health physical fitness.	C2	C
3	3.學會提昇個人體適能的方法	Promote the methods of physical fitness.	P3	FG
4	4.認知運動環境的潛在風險	Understand the potential risks of the movement environment.	C2	CD
5	5.提昇水中自救能力與游泳技能	Enhances water survival and swimming skills.	P3	FG

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.運動環境、設施之介紹	課堂講授	出席率
2	2.認知健康體適能的概念	課堂講授	出席率
3	3.學會提昇個人體適能的方法	課堂講授	出席率、測驗
4	4.認知運動環境的潛在風險	課堂講授、分組討論、分組練習	出席率、測驗
5	5.提昇水中自救能力與游泳技能	課堂講授、分組討論	出席率、測驗

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力	
淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◇ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◇ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◇ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◇ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◇ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容（Subject/Topics）	備註
1	100/09/05～100/09/11	校內運動環境、設施之介紹；校內體育活動現況之了解；體育課程修選注意事項	
2	100/09/12～100/09/18	水上活動安全概念與風險評估	
3	100/09/19～100/09/25	基本游泳能力檢測	
4	100/09/26～100/10/02	岸上救生概念與技能（一）	
5	100/10/03～100/10/09	水中自救（仰漂、水母漂、韻律呼吸與臨時浮具之製作）概念與技術	
6	100/10/10～100/10/16	游泳技能教學（一）	
7	100/10/17～100/10/23	游泳技能教學（二）	
8	100/10/24～100/10/30	測驗	
9	100/10/31～100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07～100/11/13	健康體適能概念與內涵之介紹	
11	100/11/14～100/11/20	體適能檢測	
12	100/11/21～100/11/27	柔軟度認知與強化（一）	

13	100/11/28～ 100/12/04	柔軟度認知與強化（二）	
14	100/12/05～ 100/12/11	肌力、肌耐力認知與強化（一）	
15	100/12/12～ 100/12/18	肌力、肌耐力認知與強化（二）	
16	100/12/19～ 100/12/25	心肺耐力認知與強化（一）	
17	100/12/26～ 101/01/01	心肺耐力認知與強化（二）	
18	101/01/02～ 101/01/08	期末考試週	

修課應注意事項	1.需穿著運動服裝及球鞋。游泳教學時需著泳裝、戴泳帽及蛙鏡 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	1.大學生的健康體適能　卓俊辰著 2.運動與健康－ 減肥健身與疾病的運動處方　方進隆著 3 專家教你游泳　曹青軍、田珊著
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40%〉：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。**