

淡江大學 101 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育	授課 教師	覃素莉 SUNNY CHIN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	日文一 A	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TFJXB1A		
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>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊運用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>本課程主要的目的在建立大一(日文系)對運動及健身的認知及執行能力，藉由課程的安排加強體適能、籃球運動等基本之運動能力，再配合校方對游泳能力的提升需要，建構學生水中自救的能力。</p> <p>為凝聚班級向心力，及對校方慶祝典禮的參與感，希望全班參加校慶運動會隻大隊接力項目。</p>		
	<p>The aim of this course(for Department of Accounting) is to establish a sense of cognition and execution towards exercise and keep fit. This course is designed to enhance students' physical ability, basketball and other basic physical abilities. The ability of self-rescue will be introduced as well, in order to meet the requirements of the school.</p>		

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」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	校級基本素養
1	1. 養成規律運動習慣以達成健康促進目標 2. 體驗運動效益及享受運動樂趣 3. 引導學生適應水性 4. 基本自救技能及正確水上安全觀念 5. 瞭解體適能建立概念 6. 認識健康體適能和體適能的評量	1. To instruct students to not be afraid of the water. 2. Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety. 3. The breakup of the fitness to establish the concept. 4. Reconizing health-related physical fitness and evaluating physical fitness. 5. Cultivating a habit of regular exercising as a goal to improve one's health conditions. 6. Experience the benefits of Physical Fitness and have fun.	P3	DEFGH

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1. 養成規律運動習慣以達成健康促進目標 2. 體驗運動效益及享受運動樂趣 3. 引導學生適應水性 4. 基本自救技能及正確水上安全觀念 5. 瞭解體適能建立概念 6. 認識健康體適能和體適能的評量	講述、討論、賞析、模擬、實作	紙筆測驗、上課表現、測驗項目

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註

1	101/09/10~ 101/09/16	1.上課注意事項 2.考試項目介紹 3.熱身運動 4.基本體能操作	請攜帶游泳裝備
2	101/09/17~ 101/09/23	1.水中體能 2.基本動作複習	游泳裝備
3	101/09/24~ 101/09/30	1.水中體能 2.基本動作複習	拍點名照片
4	101/10/01~ 101/10/07	1.水中體能 2.基本動作複習	
5	101/10/08~ 101/10/14	1.水中體能 2.基本動作複習	
6	101/10/15~ 101/10/21	25公尺測驗	
7	101/10/22~ 101/10/28	1.水中體能 2.基本動作複習	25公尺測驗
8	101/10/29~ 101/11/04	1.水中體能 2.基本動作複習	25公尺測驗
9	101/11/05~ 101/11/11	1.器材介紹 2操作 3.體能建立的概念	重量訓練教室
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	肌耐力及柔軟度操作	
12	101/11/26~ 101/12/02	肌力及協調性操作	
13	101/12/03~ 101/12/09	體適能檢測	
14	101/12/10~ 101/12/16	排球	室外排球場 下雨天改為游泳館N201
15	101/12/17~ 101/12/23	排球	
16	101/12/24~ 101/12/30	排球	
17	101/12/31~ 102/01/06	排球	
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	繳交報告 書面報告兩份 注意事項 1. 報告上註明：系級、姓名、學號、上課時間 2. 一張A4 止的內容，如寫不夠可兩面書寫 3. 第一份報告繳交日期為9月25日以前，內容為自我介紹、運動經歷介紹、對老師及自己的期許及做法 4. 第二份報告繳交日期為12月25日以前，內容為學期心得報告 上課請專著運動裝備		
教學設備	(無)		
教材課本	自訂		

參考書籍	
批改作業 篇數	2 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	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：10.0 %</p> <p>◆期末評量：20.0 %</p> <p>◆其他〈兩份報告〉：20.0 %</p>
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>※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</p>