

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	李昭慶 LI CHAO-CHING
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	日文-C	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TFJXBIC		
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>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，並學會提升體適能的方法。</p>		
	<p>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.</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	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，並學會提升體適能的方法。	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.	P3	EFG

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	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，並學會提升體適能的方法。	講述、賞析、實作	實作、上課表現

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. 校內運動環境、設施之介紹 2. 校內體育活動現況之了解 3. 體育課程修選注意事項	
2	101/09/17~ 101/09/23	1. 水上活動安全概念與風險評估	

3	101/09/24~ 101/09/30	1. 基本游泳能力檢測2.岸上救生基本能練訓練	
4	101/10/01~ 101/10/07	1. 水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸與臨時浮具之製作) 概念與自由式游泳技術練習	
5	101/10/08~ 101/10/14	1. 游泳技能教學 (一) 自由式打水	
6	101/10/15~ 101/10/21	1.自由式游泳技術 (划手動作) 練習2.自由式換氣動作綜合練習	
7	101/10/22~ 101/10/28	1.蛙式游泳技術教學 (腿部動作)	
8	101/10/29~ 101/11/04	1.蛙式游泳技術教學 (手部動作)	
9	101/11/05~ 101/11/11	游泳技術綜合練習與測驗	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1. 健康體適能概念與內涵之介紹2.羽球運動介紹	
12	101/11/26~ 101/12/02	1. 體適能檢測2.羽球基本技術練習	
13	101/12/03~ 101/12/09	1.柔軟度、肌力、心肺適能認知與強化2.羽球比賽綜合練習	
14	101/12/10~ 101/12/16	1.排球運動介紹2.柔軟度肌力、肌耐力心肺耐力認知與強化	
15	101/12/17~ 101/12/23	1.排球高低手傳接球練習2.體重管理與雕塑身材	
16	101/12/24~ 101/12/30	1.排球發球動作練習2.基本體能的訓練	
17	101/12/31~ 102/01/06	12/31調整放假	
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備	(無)		
教材課本	健康運動的方法與保健 (林正常、王順正) 師大書苑		
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	◆出席率： 40.0 %   ◆平時評量：       %   ◆期中評量：       % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉：       %		

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。

**※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。**