

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	賴雅馨 LAI, YA-HSIN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	西語一 B	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TFSXB1B		
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。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 洞悉未來。 C. 資訊應用。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
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.		

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. 運動環境、設施之介紹	1. Introduce the movement environment and facility.	C2	DF
2	2. 認知健康體適能的概念	2. Understand the concepts of health physical fitness.	C2	EFH
3	3. 學會提升個人體適能的方法	3. Promote the methods of physical fitness.	P3	DEFH
4	4. 認知運動環境的潛在風險	4. Understand the potential risks of the movement environment.	C2	EF
5	5. 提升水中自救能力與游泳技能	5. Enhances water survival and swimming skills.	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	1. 運動環境、設施之介紹	講述、參訪	上課表現
2	2. 認知健康體適能的概念	講述、討論	報告、上課表現
3	3. 學會提升個人體適能的方法	講述、實作	實作、上課表現
4	4. 認知運動環境的潛在風險	講述、討論、問題解決	實作、上課表現
5	5. 提升水中自救能力與游泳技能	講述、實作、問題解決	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. 健康體適能概念與內涵之介紹	
3	101/09/24~ 101/09/30	1. 體適能檢測	
4	101/10/01~ 101/10/07	1. 柔軟度認知與強化 (一)	
5	101/10/08~ 101/10/14	1. 柔軟度認知與強化 (二)	
6	101/10/15~ 101/10/21	1. 肌力、肌耐力認知與強化 (一)	
7	101/10/22~ 101/10/28	1. 肌力、肌耐力認知與強化 (二)	
8	101/10/29~ 101/11/04	1. 心肺耐力認知與強化 (一)	
9	101/11/05~ 101/11/11	1. 心肺耐力認知與強化 (二)	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1. 水上活動安全概念與風險評估	
12	101/11/26~ 101/12/02	1. 基本游泳能力檢測	
13	101/12/03~ 101/12/09	1. 岸上救生概念與技能 (一)	
14	101/12/10~ 101/12/16	1. 水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸與臨時浮具之製作) 概念與技術	
15	101/12/17~ 101/12/23	1. 游泳技能教學 (一)	
16	101/12/24~ 101/12/30	1. 游泳技能教學 (二)	
17	101/12/31~ 102/01/06	1. 測驗	
18	102/01/07~ 102/01/13	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		1. 大學生的健康體適能 2. 運動與健康- 減肥健身與疾病的運動處方 3. 專家教你游泳	卓俊辰著 方進隆著 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	◆出席率： 30.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈體適能成績〉：10.0 %
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。 ※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。