

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<br>教師 | 蔡忻林<br>TSAI SHIN-LIN |
|                                                                                              | MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                      |
| 開課系級                                                                                         | 資管一 B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 開課<br>資料 | 必修 單學期 0學分           |
|                                                                                              | TLMXB1B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                      |
| 教 育 目 標                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 一、提升身體適應能力。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>四、體驗運動參與樂趣。                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 校 級 基 本 素 養                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| A. 全球視野。<br>B. 洞悉未來。<br>C. 資訊運用。<br>D. 品德倫理。<br>E. 獨立思考。<br>F. 樂活健康。<br>G. 團隊合作。<br>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  | 「認知」領域；「技能」領域；「情意」領域 | (Cognitive);(Psychomotor);(Affective) | C2   | ABCDEFGH |

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  | 「認知」領域；「技能」領域；「情意」領域 | 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<br>2. 校內體育活動現況之了解<br>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                                        |    |
| 4  | 101/10/01~101/10/07 | 1. 岸上救生概念與技能                                       |    |
| 5  | 101/10/08~101/10/14 | 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                |    |
| 6  | 101/10/15~101/10/21 | 1. 游泳技能教學 (一)                                      |    |
| 7  | 101/10/22~101/10/28 | 1. 游泳技能教學 (二)                                      |    |
| 8  | 101/10/29~101/11/04 | 1. 游泳測驗                                            |    |
| 9  | 101/11/05~101/11/11 | Easy Dance                                         |    |

|              |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10           | 101/11/12~<br>101/11/18 | 期中考試週                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 11           | 101/11/19~<br>101/11/25 | 1. 體適能檢測                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 12           | 101/11/26~<br>101/12/02 | Easy Yoga                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 13           | 101/12/03~<br>101/12/09 | Body Sculpt                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 14           | 101/12/10~<br>101/12/16 | 1. 柔軟度認知與強化（一）& 羽球                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 15           | 101/12/17~<br>101/12/23 | 1. 柔軟度認知與強化（二）& 羽球                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 16           | 101/12/24~<br>101/12/30 | 1. 心肺耐力認知與強化（一）& 羽球                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 17           | 101/12/31~<br>102/01/06 | 1. 心肺耐力認知與強化（二）& 羽球                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 18           | 102/01/07~<br>102/01/13 | 期末考試週                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 教學設備         |                         | (無)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 教材課本         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 參考書籍         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 |                         | ◆出席率： 10.0 %    ◆平時評量：       %    ◆期中評量：50.0 %<br>◆期末評量：       %<br>◆其他〈出席率〉：40.0 %                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 備 考          |                         | <p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br/>           首頁〈網址：<a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a>〉教務資訊「教學計畫<br/>           表管理系統」進入。</p> <p><b>※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。</b></p> |  |