

淡江大學 102 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	陳瑞辰 CHEN, JUI-CHEN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	教科一 B	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TDTXB1B		
系 (所) 教育目標			
培養能結合教學相關理論於數位學習、教材製作與專案開發之人才。			
系 (所) 核心能力			
<p>A. 應用教學設計之能力。</p> <p>B. 應用教育資料分析之能力。</p> <p>C. 製作各類型媒體教材之能力。</p> <p>D. 應用基礎程式設計之能力。</p> <p>E. 應用人力資源教育訓練專案之能力。</p> <p>F. 評估各類型媒體教材之能力。</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，並學會提昇體適能的方法。</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、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其「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 2.認知健康體適能的概念 3.學會提昇個人體適能的方法 4.認知運動環境的潛在風險 5.提昇水中自救能力與游泳技能	1.Introduce the movement environment and facility. 2.Understand the concepts of health physical fitness. 3.Promote the methods of physical fitness. 4.Understand the potential risks of the movement environment. 5.Enhances water survival and swimming skills.	P3	A

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 2.認知健康體適能的概念 3.學會提昇個人體適能的方法 4.認知運動環境的潛在風險 5.提昇水中自救能力與游泳技能	講述、賞析、實作	實作、上課表現

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養

淡江大學校級基本素養	內涵說明
◇ 全球視野	培養認識國際社會變遷的能力，以更寬廣的視野了解全球化的發展。
◇ 資訊運用	熟悉資訊科技的發展與使用，並能收集、分析和妥適運用資訊。
◇ 洞悉未來	瞭解自我發展、社會脈動和科技發展，以期具備建構未來願景的能力。
◇ 品德倫理	了解為人處事之道，實踐同理心和關懷萬物，反省道德原則的建構並解決道德爭議的難題。
◇ 獨立思考	鼓勵主動觀察和發掘問題，並培養邏輯推理與批判的思考能力。
◇ 樂活健康	注重身心靈和環境的和諧，建立正向健康的生活型態。
◇ 團隊合作	體察人我差異和增進溝通方法，培養資源整合與互相合作共同學習解決問題的能力。
◇ 美學涵養	培養對美的事物之易感性，提升美學鑑賞、表達及創作能力。

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	102/09/16~ 102/09/22	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	102/09/23~ 102/09/29	水上活動安全概念與風險評估	
3	102/09/30~ 102/10/06	基本游泳能力檢測	
4	102/10/07~ 102/10/13	岸上救生概念與技能 (一)	
5	102/10/14~ 102/10/20	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	102/10/21~ 102/10/27	游泳技能教學 (一)	
7	102/10/28~ 102/11/03	游泳技能教學 (二)	
8	102/11/04~ 102/11/10	測驗	
9	102/11/11~ 102/11/17	健康體適能概念與內涵之介紹	
10	102/11/18~ 102/11/24	期中考試週	
11	102/11/25~ 102/12/01	體適能檢測	
12	102/12/02~ 102/12/08	柔軟度認知與強化 (一)	

13	102/12/09~ 102/12/15	柔軟度認知與強化 (二)	
14	102/12/16~ 102/12/22	肌力、肌耐力認知與強化 (一)	
15	102/12/23~ 102/12/29	肌力、肌耐力認知與強化 (二)	
16	102/12/30~ 103/01/05	心肺耐力認知與強化 (一)	
17	103/01/06~ 103/01/12	心肺耐力認知與強化 (二)	
18	103/01/13~ 103/01/19	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	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈技能測驗〉：60.0 %		
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/CS/main.php 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」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。		