

淡江大學 103 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	蔡忻林 TSAI SHIN-LIN
	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			
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. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 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瞭解健康體適能、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. 認識有氧舞蹈之內涵與基本步法動作 2. 提升體適能，並促進身心健康 3. 能與人互動合作練習 4. 具備分析和欣賞動作力與美的能力 5. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	1.To understand basic concepts and movements of aerobic dance. 2.To promote physical fitness and health. 3.Be able to interact and cooperate with others. 4.Have the ability to analyze and appreciate the strength and beautiful. 5. To advocate proper leisure activity and cultivate regular exercise.	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. 認識有氧舞蹈之內涵與基本步法動作 2. 提升體適能，並促進身心健康 3. 能與人互動合作練習 4. 具備分析和欣賞動作力與美的能力 5. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	講述、模擬、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	103/09/15~ 103/09/21	1.介紹有氧舞蹈與健康體適能 2.中低強度有氧舞蹈、柔軟伸展操。	
2	103/09/22~ 103/09/28	1.運動前的準備與安全性 2.中高強度有氧舞蹈、核心肌群訓練及伸展操	

3	103/09/29~ 103/10/05	健康體適能檢測及其意義	
4	103/10/06~ 103/10/12	身體質量指數、理想體重	
5	103/10/13~ 103/10/19	House	
6	103/10/20~ 103/10/26	House	
7	103/10/27~ 103/11/02	House	
8	103/11/03~ 103/11/09	House	
9	103/11/10~ 103/11/16	House	
10	103/11/17~ 103/11/23	期中考試週	
11	103/11/24~ 103/11/30	House	
12	103/12/01~ 103/12/07	House	
13	103/12/08~ 103/12/14	House	
14	103/12/15~ 103/12/21	House	
15	103/12/22~ 103/12/28	House	
16	103/12/29~ 104/01/04	House	
17	104/01/05~ 104/01/11	House	
18	104/01/12~ 104/01/18	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機	
教材課本			
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： 50.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：15.0 % ◆期末評量：15.0 % ◆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/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。
-----	---