

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	蔡慧敏 TSAI HUI-MIN
	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. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</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。</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	1.認識學校運動環境、設施，並注意從事該運動之潛在風險。	1.Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment.	C2	E
2	2.提升身體適能、並促進身心健康。	2.Promote physical function and promote the physical and mental health.	C3	F
3	3.提升個人游泳運動技能。	3.Promote personal swimming skills.	P3	EF
4	4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。	4.Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits	C3	DFG
5	5.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理	5.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports .	C3	DEF
6	6.透過體育運動，增進學生人際互動。	6.To interact with people by physical activity.	A5	DFGH

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.認識學校運動環境、設施，並注意從事該運動之潛在風險。	講述、課堂講授	上課表現、出席率
2	2.提升身體適能、並促進身心健康。	實作、課堂講授	上課表現、出席率
3	3.提升個人游泳運動技能。	賞析、實作、課堂講授	實作、上課表現、出席率、測驗
4	4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。	實作、課堂講授、分組討論	實作、上課表現、出席率、測驗
5	5.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理	模擬、課堂講授、分組練習	紙筆測驗、上課表現、出席率、測驗

6	6.透過體育運動，增進學生人際互動。	講述、討論、實作	實作、報告、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	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。下水適應水性、能力分組。	游泳館S3
2	103/09/22~ 103/09/28	水上活動安全概念與風險評估。蹬牆漂浮說明示範及練習、水中站立說明示範及練習。	游泳館S3
3	103/09/29~ 103/10/05	基本游泳能力檢測。腿部打水動作示範及練習	游泳館
4	103/10/06~ 103/10/12	岸上救生概念與技能（一）。複習腿部打水動作。手臂划手動作示範及練習	游泳館
5	103/10/13~ 103/10/19	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	游泳館
6	103/10/20~ 103/10/26	游泳技能教學（一）	游泳館
7	103/10/27~ 103/11/02	游泳技能教學（二）	游泳館
8	103/11/03~ 103/11/09	游泳技能測驗	游泳館
9	103/11/10~ 103/11/16	1.健康體適能概念與內涵之介紹。2.上課規定、注意事項及教學計畫 3.示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	體育館3樓重訓室
10	103/11/17~ 103/11/23	期中考試週	
11	103/11/24~ 103/11/30	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-9動作) 2.各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3.分組實施各項器材之實務操作	體育館3樓重訓室
12	103/12/01~ 103/12/07	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(10-18動作) 2.各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3.分組實施各項器材之實務操作	體育館3樓重訓室
13	103/12/08~ 103/12/14	體適能檢測。	體育館3樓重訓室
14	103/12/15~ 103/12/21	排球簡史及規則介紹、球場禮儀	體育館4樓排球場
15	103/12/22~ 103/12/28	排球基本動作介紹。個人低手傳球練習。個人高,低手發球練習。分組對抗賽。	體育館4樓排球場
16	103/12/29~ 104/01/04	傳球移位步法講解與練習。低手高手配合連續傳球練習。個人高,低手發球練習。分組對抗賽。	體育館4樓排球場
17	104/01/05~ 104/01/11	分組比賽。排球技能測驗。	體育館4樓排球場
18	104/01/12~ 104/01/18	期末考試週	

修課應注意事項	<p>1.需穿著運動服裝及球鞋。</p> <p>2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科時實際授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 (3)請假假單請於一週內繳交，以避免曠課論。</p> <p>3.游泳課為8週，游泳教學時需著泳裝、戴泳帽及蛙鏡，下水次數最少6次，避免影響成績給分依據。</p> <p>4.上課時間不可使用3C產品。</p>
教學設備	(無)
教材課本	
參考書籍	<p>1.大學生的健康體適能 卓俊辰著</p> <p>2.運動與健康－減肥健身與疾病的運動處方 方進隆著</p> <p>3 專家教你游泳 曹青軍、田珊著</p>
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	<p>◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈技能測驗：60%學習精神及運動道德：40〉：100.0 %</p>
備考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>