

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 | 郭馥滋 KUO FU-TZU |
| | MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION | | |
| 開課系級 | 運管一 A | 開課 資料 | 必修 單學期 0學分 |
| | TLTXB1A | | |
| 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。</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 | DE |
| 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 | F |
| 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 | P3 | F |
| 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 | F |
| 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 | GH |

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、討論、實作、問題解決 | 實作、上課表現 |
| 2 | 2.提升身體適能、並促進身心健康。 | 模擬、實作 | 實作、上課表現 |
| 3 | 3.提升個人游泳運動技能。 | 模擬、實作 | 實作、上課表現 |
| 4 | 4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。 | 實作 | 實作、上課表現 |
| 5 | 5.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理 | 模擬、實作、問題解決 | 實作、報告、上課表現 |
| 6 | 6.透過體育運動，增進學生人際互動。 | 討論、賞析、實作、問題解決 | 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 | 相見歡、課程內容介紹、學期評量說明、運動場館介紹 | 游泳館大廳·若有特殊原因長期無法下水，須於3周內提供醫生證明，並另外安排評量方式。 |
| 2 | 103/09/22~ 103/09/28 | 水上活動+水中自救+能力分組教學—捷泳、能力分組教學—蛙泳、學校游泳檢測(25or50公尺不限泳姿) | 游泳池 |
| 3 | 103/09/29~ 103/10/05 | 水上活動+水中自救+能力分組教學—捷泳、能力分組教學—蛙泳、學校游泳檢測(25or50公尺不限泳姿) | |
| 4 | 103/10/06~ 103/10/12 | 水上活動+水中自救+能力分組教學—捷泳、能力分組教學—蛙泳、學校游泳檢測(25or50公尺不限泳姿) | |
| 5 | 103/10/13~ 103/10/19 | 水上活動+水中自救+能力分組教學—捷泳、能力分組教學—蛙泳、學校游泳檢測(25or50公尺不限泳姿) | |
| 6 | 103/10/20~ 103/10/26 | 水上活動+水中自救+能力分組教學—捷泳、能力分組教學—蛙泳、學校游泳檢測(25or50公尺不限泳姿) | |
| 7 | 103/10/27~ 103/11/02 | 游泳考試：個人游泳能力測驗 | |
| 8 | 103/11/03~ 103/11/09 | 游泳考試：個人游泳能力測驗 | |
| 9 | 103/11/10~ 103/11/16 | 體適能運動-肌力、柔軟度 | 體育館B1劍道館 |
| 10 | 103/11/17~ 103/11/23 | 期中考試週 | |
| 11 | 103/11/24~ 103/11/30 | 體適能檢測 + 雙人伸展操 | |
| 12 | 103/12/01~ 103/12/07 | 全員逃走中(團體賽) 兩備-貧民百萬富翁(團體作答) | 體育館四樓平台，請穿室外運動鞋 |
| 13 | 103/12/08~ 103/12/14 | 體適能運動-心肺-校園健走、檢測800、1600M、立定跳測驗 | 操場，請穿室外運動鞋 |
| 14 | 103/12/15~ 103/12/21 | 校園馬拉松 | 操場，請穿室外運動鞋 |
| 15 | 103/12/22~ 103/12/28 | 體適能運動-肌力、柔軟度 | |
| 16 | 103/12/29~ 104/01/04 | 塑身小循環 | |
| 17 | 104/01/05~ 104/01/11 | 塑身小循環 | |
| 18 | 104/01/12~ 104/01/18 | 期末考試週 | |

| | |
|----------------------|--|
| <p>修課應 注意事項</p> | <p>【實際授課進度，依老師上課時公告為主】</p> <p>1.課堂出席、學習態度、服裝及課堂參與(參加校內外運動競賽另外加分)---40% 2.個人游泳能力測驗---30% (每人因故最多2次不下水，第3次起每次扣10分<可自行補課>，皆下水+20分) 3.學期團體賽及課堂作業/心得報告---30%</p> <p>※注意事項： 1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 ◎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；曠課6節者，予以扣考。 2.體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。 3.游泳課期間請務必攜帶泳裝、泳帽、蛙鏡以及毛巾，因身體不適未能下水者，須完成見習作業。因特殊原因全程無法下水者，請於11/27前提出相關證明文件。</p> |
| <p>教學設備</p> | <p>(無)</p> |
| <p>教材課本</p> | |
| <p>參考書籍</p> | |
| <p>批改作業 篇數</p> | <p>篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)</p> |
| <p>學期成績 計算方式</p> | <p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %</p> |
| <p>備 考</p> | <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> |