

淡江大學 106 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	李惠婷 HUI-TING LEE
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	中文一 B	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TACXB1B		
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>1.藉由游泳,有氧舞蹈,瑜珈,籃球課程來提昇學生之體適能水準。</p> <p>2.強化身體、健全體魄發展全身之協調性。</p> <p>3.陶冶性情、調適心靈,增進健康體適能,培養終身運動習慣。</p>		
	<p>Enhance physical fitness</p> <p>Exercise habit</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	增進健康體適能, 培養終身運動習慣。	Lifelong exercise habits	P3	DFG

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	增進健康體適能, 培養終身運動習慣。	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	106/09/18~ 106/09/24	課程內容說明,學期評量說明.講解學習瑜珈前應有的觀念與注意事項.	
2	106/09/25~ 106/10/01	講解學習瑜珈前應有的觀念與注意事項, 呼吸、冥想及核心肌群循環訓練	
3	106/10/02~ 106/10/08	上半身的伸展 (胸大肌、上背部、肱三頭肌、頸部)	
4	106/10/09~ 106/10/15	國慶紀念日(放假一天) 9/30補課	
5	106/10/16~ 106/10/22	下半身的伸展 (腿後腱肌群、股四頭肌、髖關節外展)	
6	106/10/23~ 106/10/29	排球基本知識與步法介紹及練習	
7	106/10/30~ 106/11/05	低手傳球和高手傳球介紹及兩人低手球傳球	
8	106/11/06~ 106/11/12	發球和接球動作介紹及練習	
9	106/11/13~ 106/11/19	體適能檢測	

10	106/11/20~ 106/11/26	期中考試週	
11	106/11/27~ 106/12/03	課程說明及認識游泳池場地,注意事項,介紹水上安全救生及基本游泳	
12	106/12/04~ 106/12/10	憋氣及自由式踢腳練習,划手練習	
13	106/12/11~ 106/12/17	自由式手腳並用練習,自由式換氣練習	
14	106/12/18~ 106/12/24	練習自由式游泳	
15	106/12/25~ 106/12/31	游泳測驗	
16	107/01/01~ 107/01/07	開國紀念日補假(放假一天)	
17	107/01/08~ 107/01/14	補測游泳	
18	107/01/15~ 107/01/21	期末考試週	
修課應 注意事項	上游水課時,請著泳衣及泳褲,蛙鏡,泳帽 上室內課時,請穿著舒適運動服及乾淨的運動鞋。 請勿上課時使用手機或交談。 缺課5節者,予以扣考 缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算		
教學設備	(無)		
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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈品德倫理20、樂活健康60、團隊合作20〉：100.0 %		
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。		