

淡江大學 107 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	趙曉雯 HSIAO-WEN CHAO
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	國企系經管一 A	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TLFAB1A		
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	DFG
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	DFG
3	3.提升個人游泳運動技能。	3. Promote personal swimming skills.	P3	DFG
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	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	DFG
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	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	1.認識學校運動環境、設施，並注意從事該運動之潛在風險。	實作	實作、上課表現
2	2.提升身體適能、並促進身心健康。	實作	實作、上課表現
3	3.提升個人游泳運動技能。	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。	實作	實作、上課表現
6	6.透過體育運動，增進學生人際互動。	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	107/09/10~ 107/09/16	1.水上活動安全概念與風險評估宣導2.健康體適能宣導3.校園體育場館簡介	
2	107/09/17~ 107/09/23	健康體適能概念與內涵之介紹、肌肉與心肺適能訓練	
3	107/09/24~ 107/09/30	彈力帶基本動作教學、肌肉與心肺適能訓練	
4	107/10/01~ 107/10/07	瑜伽滾筒基本動作教學、肌肉與心肺適能訓練	
5	107/10/08~ 107/10/14	1.羽球運動簡介 2.熱身運動簡介羽球球感練習 3.講解握拍法與持球法	
6	107/10/15~ 107/10/21	1.正反拍動作講解並分組練習	
7	107/10/22~ 107/10/28	1.羽球發球規則簡介 2.單、雙打比賽規則簡介 3.發球及高遠球動作講解並分組練習	
8	107/10/29~ 107/11/04	1.羽球運動比賽介紹與分組練習	
9	107/11/05~ 107/11/11	體適能檢測(身高/體重/坐姿體前彎/仰臥起坐/立定跳遠/800m/1600m跑走)	
10	107/11/12~ 107/11/18	期中考試週	
11	107/11/19~ 107/11/25	1.基本游泳能力檢測2.水上活動安全概念與風險評估3.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	
12	107/11/26~ 107/12/02	1.游泳技能教學 (一)	
13	107/12/03~ 107/12/09	1.游泳技能教學 (二)	
14	107/12/10~ 107/12/16	1.游泳技能教學 (三)	
15	107/12/17~ 107/12/23	1.游泳技能教學 (四)	
16	107/12/24~ 107/12/30	1.游泳技能教學 (五) 2.游泳技能檢測(一)	
17	107/12/31~ 108/01/06	1.游泳技能教學 (六) 2.游泳技能檢測(二)	
18	108/01/07~ 108/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項		1. 需穿著運動服裝及球鞋。 2. 請假請依學校規定辦理：(需於次週繳交假單給任課老師) (1)曠課6節者，予以扣考 (2)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	1.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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈品德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。