淡江大學１０８學年度第１學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION	授課教師	陳志成 CHEN CHIH CHENG
開課系級	企管進學班一Ａ TLCXE1A	開課資料	實體課程 必修 單學期 0學分

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。

本課程對應校級基本素養之項目與比重

4. 品德倫理。(比重：20.00)
6. 樂活健康。(比重：60.00)
7. 團隊合作。(比重：20.00)

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 tolet 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.

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

將課程教學目標分別對應「認知（Cognitive）」、「情意（Affective）」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。

一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。
二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。
三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)

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.
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.
3	3.提升個人游泳運動技能。	3. Promote personal swimming skills.
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.
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.
6	6.透過體育運動, 增進學生人際互動。	6.To interact with people by physical activity.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		6	講述、實作	實作、活動參與
2	認知		4	講述、實作	實作、活動參與
3	技能		6	講述、實作	實作
4	技能		6	講述、實作	實作、活動參與
5	認知		46	講述、實作	實作、活動參與
6	認知		4	講述、實作	實作、活動參與

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	108/09/09～108/09/15	1. 校內運動環境、設施之介紹 2. 校內體育活動現況之瞭解 3. 體育課程修選注意事項	
2	108/09/16～108/09/22	1. 健康體適能概念與內涵之介紹	
3	108/09/23～108/09/29	1. 柔軟度認知與強化 (一)	
4	108/09/30～108/10/06	1. 柔軟度認知與強化 (二)	
5	108/10/07～108/10/13	1. 柔軟度認知與強化 (三)	
6	108/10/14～108/10/20	1. 肌力、肌耐力認知與強化 (一)	
7	108/10/21～108/10/27	1. 肌力、肌耐力認知與強化 (二)	
8	108/10/28～108/11/03	1. 肌力、肌耐力認知與強化 (三)	
9	108/11/04～108/11/10	1. 體適能宣導-校慶運動會	
10	108/11/11～108/11/17	期中考試週	

11	108/11/18～ 108/11/24	1.　心肺耐力認知與強化（一）	
12	108/11/25～ 108/12/01	1.　心肺耐力認知與強化（二）	
13	108/12/02～ 108/12/08	1.　心肺耐力認知與強化（三）	
14	108/12/09～ 108/12/15	1.　水上活動安全概念與風險評估	
15	108/12/16～ 108/12/22	1.基本游泳能力檢測	
16	108/12/23～ 108/12/29	1.　岸上救生概念與技能（一）	
17	108/12/30～ 109/01/05	1.　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	
18	109/01/06～ 109/01/12	期末考試週(本學期期末考試日期為:109/1/3-109/1/9)	

修課應注意事項	1. 上課著運動服及運動鞋 2. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 3.成績計算方式（比例）：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。
教學設備	(無)
教科書與教材	
參考文獻	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：https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。**