

淡江大學 99 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	運管一 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TMTXB1B		
學系(門)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>			
學生基本能力			
<p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</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，並學會提昇體適能的方法。</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、學生基本能力相關性

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」、「學生基本能力」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該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」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	學生基本能力
1	1.運動環境、設施之介紹 2.認知健康體適能的概念 3.學會提昇個人體適能的方法 4.認知運動環境的潛在風險 5.提昇水中自救能力與游泳技能	1.Introduce the movement environment and facility. 2.Understand the concepts of health physical fitness. 3.Promote the methods of physical fitness. 4.Understand the potential risks of the movement environment. 5.Enhances water survival and swimming skills.	C2	CDFG

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1.運動環境、設施之介紹 2.認知健康體適能的概念 3.學會提昇個人體適能的方法 4.認知運動環境的潛在風險 5.提昇水中自救能力與游泳技能	課堂講授、分組討論	出席率、測驗

授課進度表

週次	日期	內容 (Subject/Topics)	備註
1	09/13	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。說明游泳簡史及其重要性、認識游泳池週遭設施、下水適應水性、能力分組。	游泳館
2	09/20	健康體適能概念與內涵之介紹；韻律呼吸說明示範及練習、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
3	09/27	體適能檢測；腳部打水動作示範及練習、蹬牆漂浮打水練習、扶池壁打水練習、持浮板打水練習。	游泳館

4	10/04	柔軟度認知與強化（一）；手臂划手動作示範及練習、陸上划手練習、水中划手練習、持浮板划手練習。	游泳館
5	10/11	柔軟度認知與強化（二）；手部動作與腳部動作聯合示範及練習、持浮板聯合動作練習、水中聯合動作練習	游泳館
6	10/18	肌力、肌耐力認知與強化（一）；換氣動作示範及練習、扶池壁換氣練習、持浮板換氣練習	游泳館
7	10/25	肌力、肌耐力認知與強化（二）；腳部打水動作複習、手臂划手動作複習、手部與腳部聯合動作複習、換氣動作複習、綜合練習。	游泳館
8	11/01	心肺耐力認知與強化（一）；25公尺游泳測驗。	游泳館
9	11/08	排球簡史,規則,常識介紹、球場禮儀、排球基本動作介紹、傳球移位步法講解與練習。	體育館4樓排球場
10	11/15	期中考試週	
11	11/22	低手傳球動作示範與練習、高手傳球動作示範與練習	體育館4樓排球場
12	11/29	低手高手配合連續傳球練習、傳球規則講解、低手發球動作示範與練習、分組比賽。	體育館4樓排球場
13	12/06	基本動作測驗：低手傳球。	體育館4樓排球場
14	12/13	籃球簡史及規則介紹、個人基本進攻動作練習、分組比賽（遊戲）。【雨天在游泳館N202上課】	溜冰場旁籃球場
15	12/20	個人基本進攻動作練習、個人基本防守動作練習、分組比賽。	溜冰場旁籃球場
16	12/27	個人基本進攻動作練習、小組進攻介紹、分組比賽。	溜冰場旁籃球場游泳館
17	01/03	基本籃球動作測驗	溜冰場旁籃球場
18	01/10	期末考試週	
修課應注意事項	1.需穿著運動服裝及球鞋。游泳教學時需著泳裝、戴泳帽及蛙鏡 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.上課時間超過10分鐘以遲到論。		
教學設備	(無)		
教材課本			
參考書籍	1.大學生的健康體適能 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	◆平時考成績： % ◆期中考成績： % ◆期末考成績： % ◆作業成績： % ◆其他〈技能測驗：60%學習精神及運動道德：40〉：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/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。