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	黃谷臣 HUANG KU-CHEN
開課系級	土木一Ａ TECXB1A	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 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		46	講述	實作
2	認知		6	實作	實作
3	技能		46	講述、實作	實作、活動參與
4	技能		46	講述	實作
5	認知		46	講述	討論(含課堂、線上)
6	情意		467	講述、討論	討論(含課堂、線上)、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	游泳館
2	108/09/16～108/09/22	1.水上活動安全概念與風險評估 2.游泳技能教學 (一)	游泳館
3	108/09/23～108/09/29	1.基本游泳能力檢測 2.游泳技能教學 (二)	游泳館
4	108/09/30～108/10/06	1.岸上救生概念與水中自救2.游泳能力檢測	游泳館
5	108/10/07～108/10/13	健康體適能概念與內涵之介紹、體適能測驗(一)	SG323
6	108/10/14～108/10/20	重量訓練的理論	SG323
7	108/10/21～108/10/27	重量訓練的實務操作	SG323
8	108/10/28～108/11/03	體適能測驗(二)	SG323
9	108/11/04～108/11/10	排球基本技術	體育館4樓
10	108/11/11～108/11/17	期中考試週	

11	108/11/18～ 108/11/24	排球基本技術	體育館4樓
12	108/11/25～ 108/12/01	排球基本技術	體育館4樓
13	108/12/02～ 108/12/08	排球技能測驗(低手傳球)	體育館4樓
14	108/12/09～ 108/12/15	羽球基本技術	體育館4樓
15	108/12/16～ 108/12/22	羽球基本技術	體育館4樓
16	108/12/23～ 108/12/29	羽球基本技術	體育館4樓
17	108/12/30～ 109/01/05	羽球技能測驗(發高遠球)	體育館4樓
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.需依上課規定穿著運動服裝及球鞋,服裝不符課程要求視同缺席。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課一次以缺課4小時計，扣學期成績5分，請假以缺課2小時計，扣學期成績2分，遲到扣學期分數1分。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，已予扣考，學期成績以零分計算。 (3)每學期第13週有退選機制，請同學妥善使用。以免增加困擾! 3.請假單須於兩周內補齊,逾期不予受理。 4.開學第一週即正式上課，加選期間選進課程的同學請於第五週前提出上課證明單，否則以曠課論。
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： 70.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：10.0 % ◆其他〈 〉： %
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。**