

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	授課 教師	盧瑞忠 LU, RUI-JONG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	化材一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TEDXB1A		
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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</p>			
課程簡介	<p>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。</p>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
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。 2.提升身體適能、並促進身心健康。 3.提升個人游泳運動技能。 4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。 5.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	
2	1.認識學校運動環境、設施，並注意從事該運動之潛在風險。 2.提升身體適能、並促進身心健康。 3.提升個人游泳運動技能。 4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。 5.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	

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		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	認知		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、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. 羽球場地與規則介紹	
3	108/09/23~ 108/09/29	1. 羽球持拍與單打技巧	
4	108/09/30~ 108/10/06	1. 雙打比賽與羽球測驗	
5	108/10/07~ 108/10/13	1. 排球場地與規則介紹	
6	108/10/14~ 108/10/20	1. 排球托球與發球技巧練習	
7	108/10/21~ 108/10/27	1. 排球1對1托球與低手傳接球練習	
8	108/10/28~ 108/11/03	1. 全場比賽與排球測驗	
9	108/11/04~ 108/11/10	1. 游泳規則與水中適應練習	
10	108/11/11~ 108/11/17	期中考試週	
11	108/11/18~ 108/11/24	1. 水上活動安全概念與漂浮練習	

12	108/11/25~ 108/12/01	1.基本游泳能力檢測	
13	108/12/02~ 108/12/08	1. 籃球規則介紹與運球練習	
14	108/12/09~ 108/12/15	1. 籃球投籃與三對三分組練習	
15	108/12/16~ 108/12/22	1. 籃球傳球練習與全場比賽	
16	108/12/23~ 108/12/29	1. 籃下投籃與運球測驗	
17	108/12/30~ 109/01/05	1. 體適能測驗(含耐力跑)	
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。		
教學設備	其它(學校運動設施)		
教科書與 教材	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		
參考文獻			
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： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆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。		