

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	覃素莉 SUNNY CHIN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	航太一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TENXB1A		
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>		
	<p>The purposes of the course are to let student understand the concept soft he health physical fitness and movement security.</p> <p>Through he 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。	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。	Promote physical function and promote the physical and mental health.
3	3.提升個人游泳運動技能。	Promote personal function and promote the physical and mental health.
4	4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。	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。	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。	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		467	講述、討論、體驗	討論(含課堂、線上)、活動參與
2	情意		467	實作、體驗、模擬	實作、活動參與
3	技能		467	講述、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
4	情意		467	講述、實作、體驗	實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	認知		467	講述、討論、發表	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
6	情意		467	講述、體驗、模擬	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	第一週 (游泳館, 泳池入口向右轉, 代號S2) 集合地點, 游泳館大廳集合 (不下水) 1.校園運動設施、及活動介紹 2.運動安全介紹 3.上課注意及規定事項 4.點名方式介紹 (按照做號排隊, 過號就填寫遲到單, 未按照順序扣2分) 5.水上活動安全概念與風險評估 6.檢討	
2	108/09/16~ 108/09/22	第二週 (游泳館, 泳池入口向右轉, 代號S2) 1.點名 2.熱身運動 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 4.泳池自由活動	
3	108/09/23~ 108/09/29	第三週 (游泳館, 泳池入口向右轉, 代號S2) 1.點名 2.熱身運動 3.基本動作練習 4.25公尺游泳檢測 5.泳池自由活動	
4	108/09/30~ 108/10/06	第四週 (游泳館, 泳池入口向右轉, 代號S2) 1.點名 2.熱身運動 3.基本動作練習 4.25公尺游泳檢測 5.泳池自由活動	
5	108/10/07~ 108/10/13	第五週 (體育館七樓籃球場, 代號B1) 1.熱身運動 2.基本動作練習 3.一對一練習 4.自由分組對打 5.檢討	
6	108/10/14~ 108/10/20	第六週 (體育館七樓籃球場, 代號B1) 1.熱身運動 2.基本動作複習 3.一對一複習 4.自由分組對打 5.檢討	

7	108/10/21~ 108/10/27	第七週 (體育館七樓籃球場, 代號B1) 1.規則講解 2.熱身運動 3.基本動作複習 4.投籃練習 5.自由分組對打 6.檢討	
8	108/10/28~ 108/11/03	第八週 (體育館七樓籃球場, 代號B1) 1.熱身運動 2.基本動作複習 (無球的走位, 傳球後的走位.....小組配合) 3.自由分組對打 4.檢討	
9	108/11/04~ 108/11/10	第九週 (體育館七樓籃球場, 代號B1) 體適能檢測 自由對打	
10	108/11/11~ 108/11/17	期中考試週	
11	108/11/18~ 108/11/24	第十一週 (體育館七樓籃球場, 代號B1)未完成 1.熱身運動 2.攻守轉換練習 (跑位) 3.小組配合練習 4.自由分組對打 5.檢討	
12	108/11/25~ 108/12/01	第十二週 (體育館七樓籃球場, 代號B1) 比賽觀念的建立 1.熱身運動 2.攻守轉換複習 (跑位) 3.自由分組對打 4.運球上籃 + 罰球測驗 5.檢討 * 體適能補考	
13	108/12/02~ 108/12/08	第十三週 (體育館七樓籃球場, 代號B1) 強化比賽觀念 1.熱身運動 2.攻守轉換複習 (跑位, 籃板卡位 + 跳) 3.運球上籃 + 罰球測驗 4.自由分組對打 5.檢討 * 體適能補考	
14	108/12/09~ 108/12/15	第十四週 (活動中心羽球館, 代號K2) 1.熱身運動 2.體能訓練 3.羽球	
15	108/12/16~ 108/12/22	第十五週 (活動中心羽球館, 代號K2) 1.熱身運動 2.體能訓練 3.羽球	
16	108/12/23~ 108/12/29	第十六週 (活動中心羽球館, 代號K2) 1.熱身運動 2.體能訓練 3.羽球	
17	108/12/30~ 109/01/05	第十七週 (活動中心羽球館, 代號K2) 1.熱身運動 2.體能訓練 3.羽球	
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	<p>學生修課注意事項：</p> <p>1.出席 佔40%</p> <p>2.平時上課表現 佔 30%</p> <p>3.三對三及五對五 佔 20%</p> <p>4.體適能檢測佔 10%</p> <p>缺席：第一次缺課扣5分，第二次缺課扣13分，第三次缺課扣24分，第四次缺課扣38分，第五次缺課送扣考名單</p> <p>遲到：請在老師的休息區拿一張紙+鉛筆，寫上『姓名，系級，學號，座號，遲到理由+到課時間』，隨即將這張紙交給老師。遲到評分方式為累積學期總遲到時間，酌情扣分。</p> <p>平時上課表現：裝備不對一次扣5分。未報備提早離開算缺課一次。講髒話第一次算該堂缺課，第二次則請退選。報錯座號一次扣3分。隨堂測驗通過加3分。</p> <p>三對三及五對五比賽：(視為考試成績)共四週，參賽一次並完成指定最低賽事得五分，到課但因遲到或未報名而無法參賽者，只有出席成績，沒有考試成績(因病或其他原因，請與老師討論)</p> <p>其他未盡事宜將隨時更新及公佈，請大家注意</p>		
教學設備	(無)		
教科書與 教材			

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	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量：20.0 %</p> <p>◆其他〈體適能檢測〉：10.0 %</p>
備考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>