

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	李鳳然
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	西語一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TFSXB1B		
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 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 presents 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。	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		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	認知		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		6	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	技能		6	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	認知		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
6	情意		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、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	中秋節放假	停課一次
2	108/09/16~108/09/22	課程內容介紹 / 學期評量說明 / 桌球球感練習	桌球室
3	108/09/23~108/09/29	桌球反手推球 / 正手擊球 / 規則介紹	桌球室
4	108/09/30~108/10/06	桌球發球 / 正、反手複習 / 桌球遊戲	桌球室

5	108/10/07~ 108/10/13	國慶日彈性放假	10月5日補課 / 集合地點為操場
6	108/10/14~ 108/10/20	籃球基本動作複習 / 規則介紹 / 籃球遊戲	體育館7樓籃球場
7	108/10/21~ 108/10/27	籃球投籃練習 / 籃球遊戲	體育館7樓籃球場
8	108/10/28~ 108/11/03	籃球技能測驗	體育館7樓籃球場
9	108/11/04~ 108/11/10	羽球球感練習 / 正手發高遠球	體育館4樓羽球場
10	108/11/11~ 108/11/17	期中考試週	
11	108/11/18~ 108/11/24	羽球正手接、發高遠球練習 / 羽球遊戲	體育館4樓羽球場
12	108/11/25~ 108/12/01	羽球正手接、發高遠球練習 / 羽球遊戲	體育館4樓羽球場
13	108/12/02~ 108/12/08	羽球技能測驗	體育館4樓羽球場
14	108/12/09~ 108/12/15	基本游泳能力檢測 / 水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸) 概念與技術	游泳館
15	108/12/16~ 108/12/22	游泳分組技能教學 / 水中遊戲	游泳館
16	108/12/23~ 108/12/29	游泳分組技能教學 / 水中遊戲	游泳館
17	108/12/30~ 109/01/05	游泳分組技能教學 / 水中遊戲	游泳館
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>※評量方法</p> <p>1. 出席 (50%) : 包含學習態度、服裝、課程參與【樂活健康20%+團隊合作20%+品德倫理10%】</p> <p>2. 技能測驗 (30%) : 籃球、羽球, 測驗內容依課程進度及學習情形訂定。【樂活健康20%+品德倫理10%】</p> <p>3. 報告 (10%) : 觀賞運動賽事心得報告。【樂活健康10%】</p> <p>4. 跑步紀錄 (10%) : 請使用APP紀錄跑步過程, 於學期末檢附證明。【樂活健康10%】</p> <p>※注意事項</p> <p>1.請準時出席, 請假請依規定辦理並繳交假單給老師。</p> <p>(1)曠課6節者, 予以扣考。</p> <p>(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。</p> <p>2.游泳課規範:</p> <p>(1)游泳課期間請務必攜帶泳裝、泳帽、蛙鏡、毛巾。</p> <p>(2)因特殊原因無法全程下水者, 請於10月11日提出相關證明, 以調整評量方式。</p> <p>3.本課程最高原則: 安全第一! 上課時有任何身體不適的問題, 請務必立刻停止活動, 並請告知教師。</p> <p>4.上課時, 請穿著適合大動作伸展的服裝及運動鞋並自備水與毛巾。</p>		
教學設備	(無)		
教科書與 教材			

參考文獻	<p>大富寺航、山口隆一，《就是愛打桌球！讓你技巧進步的漫畫圖解桌球百科》（陳姿瑄譯），小熊出版。</p> <p>朱峯亮、曾增球，《籃球基本動作彩色圖鑑》，師大書苑。</p> <p>舛田圭太，《進擊的羽毛球：打好基礎的200種練習法》（李永智譯），楓葉社文化。</p> <p>泰瑞·羅克林，《輕鬆有效的魚式游泳》（項國寧譯）（臺北：聯經出版公司，2007）。</p>
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： 50.0 %   ◆平時評量：30.0 %   ◆期中評量：       %</p> <p>◆期末評量：20.0 %</p> <p>◆其他〈 〉：       %</p>
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p><b>※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。</b></p>