

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	陳仲殊 CHEN, CHUNG-SU
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	統計一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TLSXB1A		
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			講述、實作	活動參與
2	認知			講述、討論、實作	實作、活動參與
3	技能			實作、體驗	測驗、實作、活動參與
4	技能			討論、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
5	認知			講述、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與
6	情意			討論、發表、實作、模擬	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.籃球史簡介與課程進度說明2. 各種投籃練習	
2	108/09/16~108/09/22	1.球感練習與傳接球	
3	108/09/23~108/09/29	1.分組比賽	
4	108/09/30~108/10/06	1.投籃考試	
5	108/10/07~108/10/13	體適能檢測	
6	108/10/14~108/10/20	1.排球簡史、規則、常識介紹、球場禮儀 2.球感適應練習3. 肩上及低手發球練習(擊球部位感受及施力方式練習) -短距離6M。 2.	
7	108/10/21~108/10/27	1.複習。高、低手傳球-小組短距離定點傳球。 2.肩上及低手發球練習-短距離6M。 3.排球隊型及裁判手勢介紹(3)	
8	108/10/28~108/11/03	1. 分組比賽練習2. 發球測驗	
9	108/11/04~108/11/10	1.上課規定說明 2.教學計劃簡介 3.羽球運動簡介 4.熱身運動簡介羽球球感練習	
10	108/11/11~108/11/17	期中考試週	

11	108/11/18~ 108/11/24	1.講解握拍法與持球法 2.羽球發球規則簡介 3.講解與示範發高遠球	
12	108/11/25~ 108/12/01	1.原心位置簡介 2.講解與示範揮空拍並分組練習 3.講解與示範高遠球並分組練習	
13	108/12/02~ 108/12/08	1.比賽練習 2.發球測驗	
14	108/12/09~ 108/12/15	體適能檢測	
15	108/12/16~ 108/12/22	1.心肺耐力認知與強化2.水上活動安全概念與風險評估	
16	108/12/23~ 108/12/29	1.基本游泳能力檢測	
17	108/12/30~ 109/01/05	1.基本游泳能力檢測	
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			
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	◆出席率： 60.0 %    ◆平時評量：        %    ◆期中評量：        % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈體適能檢測〉：20.0 %		
備考	「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。 <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>		