

淡江大學 109 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 | 李惠婷 HUI-TING LEE |
| | MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION | | |
| 開課系級 | 會計一 A | 開課 資料 | 實體課程 必修 單學期 0學分 |
| | TLAXB1A | | |
| 系 (所) 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>1.藉由游泳、有氧(瑜珈、核心)、籃球課程來提昇學生之體適能水準。</p> <p>2.強化身體、健全體魄發展全身之協調性。</p> <p>3.陶冶性情、調適心靈，增進健康體適能，培養終身運動習慣。</p> | | |
| | <p>Enhance physical fitness</p> <p>Exercise habit</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 | 增進健康體適能，培養終身運動習慣。 | Lifelong exercise habits | |

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 | 技能 | | 467 | 講述、實作 | 測驗、實作 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|----------------------------|----|
| 1 | 109/09/14~ 109/09/20 | 課程說明及認識體育館場地、游泳池場地,注意事項 | |
| 2 | 109/09/21~ 109/09/27 | 介紹水上安全救生及基本游泳 | |
| 3 | 109/09/28~ 109/10/04 | 憋氣及自由式(蛙式)踢腳 | |
| 4 | 109/10/05~ 109/10/11 | 自由式(蛙式)踢腳練習(使用浮板及不用浮板) | |
| 5 | 109/10/12~ 109/10/18 | 自由式(蛙式)踢腳及划手練習 | |
| 6 | 109/10/19~ 109/10/25 | 自由式(蛙式)手腳並用練習 | |
| 7 | 109/10/26~ 109/11/01 | 自由式(蛙式)換氣練習、游泳測驗 | |
| 8 | 109/11/02~ 109/11/08 | 練習自由式(蛙式)游泳、游泳測驗 | |
| 9 | 109/11/09~ 109/11/15 | 體適能測驗 | |
| 10 | 109/11/16~ 109/11/22 | 期中考試週 | |
| 11 | 109/11/23~ 109/11/29 | 講解學習瑜珈(核心訓練)應有的觀念與注意事項, 呼吸 | |
| 12 | 109/11/30~ 109/12/06 | 有氧運動結合核心訓練 | |
| 13 | 109/12/07~ 109/12/13 | 有氧測驗 | |
| 14 | 109/12/14~ 109/12/20 | 籃球運動 | |
| 15 | 109/12/21~ 109/12/27 | 籃球運動 | |
| 16 | 109/12/28~ 110/01/03 | 籃球運動 | |
| 17 | 110/01/04~ 110/01/10 | 籃球測驗 | |
| 18 | 110/01/11~ 110/01/17 | 期末考試週 | |

修課應
注意事項

上游水課時,請著泳衣及泳褲,蛙鏡,泳帽
 上室內課時,請穿著舒適運動服及乾淨的運動鞋。
 請勿上課時使用手機或交談。
 缺課6節者,予以扣考
 缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算

| | |
|----------|--|
| 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： 30.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：25.0 %</p> <p>◆期末評量：25.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</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> |