

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	公行一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TLPXB1B		
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)、桌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	情意		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	
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	有氧結合核心訓練	
13	109/12/07~ 109/12/13	有氧測驗	
14	109/12/14~ 109/12/20	桌球運動	
15	109/12/21~ 109/12/27	桌球運動	
16	109/12/28~ 110/01/03	桌球運動	
17	110/01/04~ 110/01/10	桌球測驗	
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：<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>