

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	黃子榮 TZU-JUNG HUANG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	統計一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TLSXB1B		
系（ 所 ） 教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
4. 品德倫理。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：60.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00)			
課程簡介	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。		
	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 present situation of individual physical fitness; assess the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
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。 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。 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。 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。			
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、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)
2	認知		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
3	技能		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
4	技能		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
5	認知		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
6	情意		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、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	1. 校內運動環境、設施之介紹 2. 校內體育活動現況之瞭解 3. 體育課程修選注意事項	田徑場旁籃球場(B2)；雨天：游泳館內體適能教室(N202)
2	109/09/21~ 109/09/27	健康體適能概念與內涵之介紹	田徑場旁籃球場(B2)；雨天：游泳館內體適能教室(N202)
3	109/09/28~ 109/10/04	柔軟度認知與強化 (一)	田徑場旁籃球場(B2)；雨天：游泳館內體適能教室(N202)
4	109/10/05~ 109/10/11	柔軟度認知與強化 (二)	田徑場旁籃球場(B2)；雨天：游泳館內體適能教室(N202)
5	109/10/12~ 109/10/18	肌力、肌耐力認知與強化 (一)	田徑場旁籃球場(B2)；雨天：游泳館內體適能教室(N202)
6	109/10/19~ 109/10/25	肌力、肌耐力認知與強化 (二)	田徑場旁籃球場(B2)；雨天：游泳館內體適能教室(N202)

7	109/10/26~ 109/11/01	心肺耐力認知與強化（一）	田徑場旁籃球 場(B2)；雨天：游泳館 內體適能教室(N202)
8	109/11/02~ 109/11/08	心肺耐力認知與強化（二）	田徑場旁籃球 場(B2)；雨天：游泳館 內體適能教室(N202)
9	109/11/09~ 109/11/15	體適能測驗	操場
10	109/11/16~ 109/11/22	期中考試週	
11	109/11/23~ 109/11/29	水上活動安全概念與風險評估	游泳館S1
12	109/11/30~ 109/12/06	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	游泳館S1
13	109/12/07~ 109/12/13	基本游泳能力檢測	游泳館S1
14	109/12/14~ 109/12/20	課程異動：於11/6(五)16:00-1800時上課-校慶運動大會表演節目全體彩排	
15	109/12/21~ 109/12/27	課程異動：於11/6(五)18:00-20:00時上課-校慶運動大會表演節目全體彩排	
16	109/12/28~ 110/01/03	課程異動：於11/7(六)6:30-8:30時上課-校慶運動大會表演節目全體演出	
17	110/01/04~ 110/01/10	課程異動：於11/7(六)8:30-10:30時上課-校慶運動大會表演節目全體演出	
18	110/01/11~ 110/01/17	期末考試週	
修課應 注意事項	(一) 口授、動作示範、反覆練習、影片動作分析講解。 (二) 為了安全考量，學生個人有任何疾病或上課當天身體不適，請立即表明。 (三) 除請假外，即使有點不舒服，精神皆應與我們同在，並協助作安全維護。 (四) 上課需穿著運動服及運動鞋以方便活動。請勿穿著牛仔褲、裙子、涼鞋、拖鞋或不適合運動的服裝，以免受傷。 (五) 教學過程中，若有任何疑難，請立即表明，將以個別指導方式改善。 (六) 運動器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。 (七) 本課程為配合本校70週年校慶表演活動，同學請詳閱教學計畫表，若無法配合請勿選入。		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材	隨堂分發講義。 自行選取相關書籍做參考。		
參考文獻	自行選取相關書籍做參考。		
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： 30.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：50.0 % ◆其他〈 〉： %		

備 考

「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。

※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。