

淡江大學 110 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 | 王誼邦 WANG I-PANG |
| | MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION | | |
| 開課系級 | 資圖一 B | 開課 資料 | 實體課程 必修 單學期 0 學分 |
| | TABXB1B | | |
| 課程與SDGs 關聯性 | SDG3 良好健康和福祉 | | |
| 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>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、羽球、排球課程之安排，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 present 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

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、羽球、排球技能。 | 3.Promote personal swimming /badminton/volleyball 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 | 討論(含課堂、線上)、活動參與 |
| 2 | 認知 | | 467 | 講述、討論、實作 | 討論(含課堂、線上)、實作、活動參與 |
| 3 | 技能 | | 467 | 講述、實作 | 實作、活動參與 |
| 4 | 技能 | | 467 | 講述、實作 | 討論(含課堂、線上)、實作、活動參與 |
| 5 | 認知 | | 467 | 講述、討論、發表 | 討論(含課堂、線上)、活動參與 |
| 6 | 情意 | | 467 | 實作、體驗 | 實作、活動參與 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|--|----|
| 1 | 110/09/22~ 110/09/28 | 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 | |
| 2 | 110/09/29~ 110/10/05 | 1.健康體適能概念與內涵之介紹 2.排球基本動作介紹及示範 | |
| 3 | 110/10/06~ 110/10/12 | 1. 體適能檢測 2.排球基本動作練習 | |
| 4 | 110/10/13~ 110/10/19 | 1.體適能檢測 2. 排球基本動作練習與比賽 | |

| | | | |
|--------------|--|---|--------------|
| 5 | 110/10/20~ 110/10/26 | 1.認識環境, 課程介紹 2.各式漂浮 3.韻律呼吸教學 | |
| 6 | 110/10/27~ 110/11/02 | 1.各式漂浮、水中自救複習 2.捷泳基礎教學-腿部動作要領複習 3.捷泳基礎教學-臂部動作要領 | |
| 7 | 110/11/03~ 110/11/09 | 1.各式漂浮、水中自救複習 2.捷泳基礎教學-腿部動作及臂部動作要領複習 3.捷泳基礎教學-手腳聯合要領-臂部動作要領 | |
| 8 | 110/11/10~ 110/11/16 | 1.測驗25公尺(以捷式為主, 其餘姿勢為輔) | |
| 9 | 110/11/17~ 110/11/23 | 期中考試週 | |
| 10 | 110/11/24~ 110/11/30 | 1. 羽球執球法及握拍法 2.投擲動作及腕關節使用要領 3.正反拍低手擊球 | |
| 11 | 110/12/01~ 110/12/07 | 1.發高遠球 2.發平球 3.發短球 | |
| 12 | 110/12/08~ 110/12/14 | 1.正拍高遠球 2.平球 3.抽球 | |
| 13 | 110/12/15~ 110/12/21 | 1. 切球 2. 挑球 | |
| 14 | 110/12/22~ 110/12/28 | 1. 基本動作練習 2. 練習比賽 | |
| 15 | 110/12/29~ 111/01/04 | 1. 基本動作練習 2. 練習比賽 | |
| 16 | 111/01/05~ 111/01/11 | 1. 基本動作練習 2. 練習比賽 | |
| 17 | 111/01/12~ 111/01/18 | 測驗 | |
| 18 | 111/01/19~ 111/01/25 | 測驗 | |
| 修課應 注意事項 | 1. 需穿著運動服裝及球鞋。 2. 學生請假請依學校規定辦理：(1)曠課6節者, 予以扣考。(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。 | | |
| 教學設備 | 其它(羽球拍、羽球、羽球計分牌、羽(排)球計分板、白板) | | |
| 教科書與 教材 | | | |
| 參考文獻 | 1. 大學生的健康體適能 2. 運動與健康- 減肥健身與疾病的運動處方 3. 游泳教材教學與訓練 翁志成著 易利圖書 4. 國際羽球規則 中華民國羽球協會 5. 羽球教練理論與實際 程嘉彥 | | 卓俊辰著 方進隆著 |
| 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： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈技能測驗--游泳/羽球/排球各20%〉：60.0 % | | |

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。