

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	吳詩薇 WU SHIH-WEI
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	歷史一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TAHXB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等		
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	本課程之目的在於幫助學生瞭解運動對健康的重要性，將提供學生有關基礎動作技能的知識，並使學生養成主動參與及規律運動的習慣。		
	This course aims to help students understanding the importance of physical exercise for health. It will provide students with basic knowledge of fundamental skills, and help student actively participating exercise regularly.		

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	情意		6	講述	實作
2	技能		6	實作	實作
3	技能		6	講述、實作、體驗	實作、活動參與
4	技能		6	講述、實作、體驗	實作
5	認知		6	講述	討論(含課堂、線上)
6	情意		467	講述、討論	討論(含課堂、線上)、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	校內運動環境、設施之介紹/校內體育活動現況之瞭解/體育課程修選注意事項課程進度與內容簡介/上課注意事項說明	SG246
2	110/09/29~ 110/10/05	校園跑站	體育館四樓外空地集合
3	110/10/06~ 110/10/12	介紹體適能/徒手訓練的原則	SG246
4	110/10/13~ 110/10/19	徒手肌力訓練 Level I	SG246

5	110/10/20~ 110/10/26	體適能檢測	SG246
6	110/10/27~ 110/11/02	徒手肌力訓練 Level I	SG246
7	110/11/03~ 110/11/09	徒手肌力訓練 Level I	SG246
8	110/11/10~ 110/11/16	肌耐力測驗	SG246
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	籃球腳步/敏捷性訓練/運球	體育館7樓籃球場
11	110/12/01~ 110/12/07	行進間運球/傳球/投籃	體育館7樓籃球場
12	110/12/08~ 110/12/14	綜合運球練習	體育館7樓籃球場
13	110/12/15~ 110/12/21	綜合運球測驗	體育館7樓籃球場
14	110/12/22~ 110/12/28	水上活動安全概念與風險評估/熟悉水性/基本游泳能力 檢測	游泳館
15	110/12/29~ 111/01/04	元旦補假(停課)	
16	111/01/05~ 111/01/11	藉物打水練習(浮板與浮球)/基本游泳能力練習	游泳館
17	111/01/12~ 111/01/18	基本游泳能力檢測/遊戲	游泳館
18	111/01/19~ 111/01/25	各項測驗補考	游泳館
修課應 注意事項	<p>1.請同學請詳閱教學計畫表，若無法配合請勿選入。</p> <p>2.開學第一週即開始上課，尚未完成體育選課者，應於當週選擇體育課程上課，並取得上課證明單，於後續確認加選後，再將上課程名單，送交任課老師銷假，否則未上課之週次視為曠課。</p> <p>3.遲到20分鐘以上，作曠課論。</p> <p>4.請假請依學校規定辦理：</p> <p>(1)曠課6節者，予以扣考。</p> <p>(2)缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算。</p> <p>5.需穿著運動服裝及球鞋(嚴禁牛仔褲、裙子、拖鞋及高跟鞋)，每違反一次扣成績總分10分。</p> <p>6.請假事宜(事、病、公、喪)，事先告知並出示證明(若遇突發事件，可事後補交)。</p> <p>7.出席率採積分制，準時者3分，遲到者或缺課1分，課中不告而別以曠課論。</p> <p>8.若有任何健康疾病或身體不適等問題，請務必告知教師。</p> <p>9.女性生理期期間若身體狀況允許，在請假次數規範內，可選擇請假或隨堂於池邊觀課。</p> <p>10.成績計算方式(比例)：品德倫理45%(出席)、樂活健康40%(綜合運球測驗10%、體適能檢測10%、肌耐力測驗10%、校園跑站10%)、團隊合作15%(上課表現與參與度)。</p>		
教學設備	(無)		
教科書與 教材			

參考文獻	<p>劉雅萍、劉秀慧、馬祖琳、廖雯玲、劉怡君 (2000)。玩遊戲學游泳。高雄市：麗文。</p> <p>鄭錦和、李鴻棋、徐武雄 (2010)。籃球教練專書 (第一版)。臺北市：華岡。</p> <p>林昆樺翻譯 (2011)。提升游泳技巧200絕招。臺北市：臺灣東販。(小松原真紀, 2010)</p>
批改作業 篇數	<p>篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)</p>
學期成績 計算方式	<p>◆出席率： 45.0 % ◆平時評量：15.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈運球、體適能、肌耐力、跑站各佔10%〉：40.0 %</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>