

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	莊欣耘 CHUANG HSIN YUN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	土木-A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TECXB1A		
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 purpose 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		6	講述	實作
2	認知		6	實作	實作
3	技能		6	講述、實作	實作、活動參與
4	技能		6	講述	實作
5	認知		6	講述	討論(含課堂、線上)
6	情意		47	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	課程介紹、課堂規範說明、體適能介紹、體重目標設定	G246體育館2樓韻律教室
2	110/09/29~ 110/10/05	心肺耐力定義及重要性、登階檢測、登階體驗	G246體育館2樓韻律教室
3	110/10/06~ 110/10/12	柔軟度定義及重要性、瑜伽體驗	國慶日 補假一日
4	110/10/13~ 110/10/19	肌力與肌耐力定義及重要性、TABATA訓練介紹與體驗	G246體育館2樓韻律教室
5	110/10/20~ 110/10/26	定向越野介紹、裝備與規則說明、基本技術體驗	SG245體育館2樓教室

6	110/10/27~ 110/11/02	九宮格定向、分組競賽 (室內)	SG245體育館2樓教室
7	110/11/03~ 110/11/09	九宮格定向、分組競賽 (室外)	SG245體育館2樓教室
8	110/11/10~ 110/11/16	百米定向、分組競賽 (室外)	SG245體育館2樓教室
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	籃球基本動作與技術、球感練習與傳接球	B2田徑場旁籃球場
11	110/12/01~ 110/12/07	籃球基本動作與技術、運球與防守步伐練習	B2田徑場旁籃球場
12	110/12/08~ 110/12/14	籃球基本動作與技術、投籃練習、投籃測驗	B2田徑場旁籃球場
13	110/12/15~ 110/12/21	籃球基本動作與技術、運球上籃練習、分組競賽	B2田徑場旁籃球場
14	110/12/22~ 110/12/28	水上活動安全須知、基本游泳能力檢測與分組	S2游泳池
15	110/12/29~ 111/01/04	水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸) 概念與技術練習	S2游泳池
16	111/01/05~ 111/01/11	打水練習、浮板踢水練習、行走滑水練習	S2游泳池
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考試週	
18	111/01/19~ 111/01/25		
修課應 注意事項	1. 上課著運動服及運動鞋 2. 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。 3. 曠課扣4分；病假、事假、生理假扣2分。 4. 遲到、早退扣2分。		
教學設備	(無)		
教科書與 教材	李盈潔 (2006)。從基本開始學會游泳。臺南市：大坤。 盧俊宏 (2019)。運動健康與體適能。臺中市：華都。		
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	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：40.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈團隊合作〉：20.0 %		
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。		