

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	楊繼美 YANG CHI-MEI
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	電機系電資一A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TETDB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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 presents situation of individual physical fitness; asses 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	實作
2	認知		46	實作	實作
3	技能		67	講述、實作	實作、活動參與
4	技能		467	講述、實作	實作、活動參與
5	認知		467	討論、實作	討論(含課堂、線上)、活動參與
6	認知		467	討論、實作	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	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 4.上課規定說明 5.教學計劃簡介 6.認識羽球	
2	110/09/29~ 110/10/05	1.羽球綜合練習(一 1.長球2.挑球3.長+挑) 2.羽球綜合練習(二 1.切球2.短球3.切+短)	
3	110/10/06~ 110/10/12	1.羽球綜合練習(三 1.殺球2.封網3.殺+封) 2.羽球綜合練習(四 1.前排左右封網2.後排左右殺球)	
4	110/10/13~ 110/10/19	1.羽球單打抽籤 2.裁判法與記錄法 3.單打基本戰術戰略 4.羽球單打比賽(一) 5.單打裁判實習(一)	

5	110/10/20~ 110/10/26	1.羽球單打比賽(二) 2.單打裁判實習(二)	
6	110/10/27~ 110/11/02	1.羽球單打比賽(三) 2.單打裁判實習(三)	
7	110/11/03~ 110/11/09	1.羽球單打比賽(四) 2.羽球單打比賽成績報告 3.羽球單打團體賽(一)	
8	110/11/10~ 110/11/16	1.羽球單打團體賽(二) 2.羽球單打團體賽成績報告	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	1.水上活動安全概念與風險評估 2.游泳概論-各式漂浮(自備泳裝、泳鏡及泳帽)	
11	110/12/01~ 110/12/07	1.水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸) 2.游泳檢測-25公尺自由式(一)	
12	110/12/08~ 110/12/14	1.游泳檢測-25公尺自由式(二) 2.體適能檢測(一)	
13	110/12/15~ 110/12/21	1.水域安全宣導 2.體適能檢測(二)	
14	110/12/22~ 110/12/28	1.排球發球 2.低手擊球 3.高手托球 4.排球規則與裁判法及記錄法 5.排球團體賽分組及抽籤 6.排球團體賽(一) 7.排球團體賽裁判實習(一)	
15	110/12/29~ 111/01/04	1.排球團體賽(二) 2.排球團體賽裁判實習(二)	
16	111/01/05~ 111/01/11	1.排球團體賽(三) 2.排球團體賽裁判實習(三) 3.排球團體賽成績報告 4.下學期課程簡介	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考試週	
18	111/01/19~ 111/01/25	彈性補充教學週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦	
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		◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈品德倫理、樂活健康、團隊合作〉：100.0 %	

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。