

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	李惠婷 HUI-TING LEE
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	英文一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TFLXB1A		
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>1.藉由游泳、有氧(瑜珈、核心)、桌球課程來提昇學生之體適能水準。</p> <p>2.強化身體、健全體魄發展全身之協調性。</p> <p>3.陶冶性情、調適心靈，增進健康體適能，培養終身運動習慣。</p>		
	<p>Enhance physical fitness</p> <p>Exercise habit</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	增進健康體適能, 培養終身運動習慣。	Lifelong exercise habits
2	學習運動技能	exercise

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	技能		467	講述、實作	測驗、實作
2	認知		467	講述、實作	測驗、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~ 110/09/28	課程說明及認識體育館場地、游泳池場地,注意事項,介紹水上安全救生	體育館B1
2	110/09/29~ 110/10/05	介紹及練習基本有氧訓練	
3	110/10/06~ 110/10/12	國慶日放假	
4	110/10/13~ 110/10/19	有氧運動結合核心訓練	
5	110/10/20~ 110/10/26	講解學習瑜珈(核心訓練)應有的觀念與注意事項, 呼吸	
6	110/10/27~ 110/11/02	有氧運動結合核心訓練	
7	110/11/03~ 110/11/09	有氧運動結合核心訓練	
8	110/11/10~ 110/11/16	有氧運動測驗	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	學習自救方式,游泳練習	游泳池
11	110/12/01~ 110/12/07	游泳練習,測驗游泳	
12	110/12/08~ 110/12/14	游泳練習,測驗游泳	

13	110/12/15~ 110/12/21	游泳練習,測驗游泳	
14	110/12/22~ 110/12/28	桌球運動	SG322
15	110/12/29~ 111/01/04	桌球運動	
16	111/01/05~ 111/01/11	桌球運動及測驗	
17	111/01/12~ 111/01/18	桌球測驗(期末考週)	
18	111/01/19~ 111/01/25	彈性補充教學週	
修課應 注意事項	上游水課時,請著泳衣及泳褲,蛙鏡,泳帽 上室內課時,請穿著舒適運動服及乾淨的運動鞋. 請勿上課時使用手機或交談. 缺課6節者,予以扣考 缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算		
教學設備	(無)		
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： 30.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：25.0 % ◆期末評量：25.0 % ◆其他〈 〉：        %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <b>※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。</b>		