

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	覃素莉 SUNNY CHIN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	企管一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TLCXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG14 水下生命 SDG17 夥伴關係		
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 health physical fitness and movement security. Through the classes of physical fitness, movement security, and water activities arrangements, the hep students understand the present 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、討論、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		6	實作、體驗、模擬	討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		6	實作、體驗	測驗、實作、活動參與
4	技能		6	討論、體驗	討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	認知		46	發表、實作、體驗、模擬	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
6	情意		47	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、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.課程簡介 2.上課注意事項 3.校內運動環境、設施之介紹 4.熱身運動 5.體能運動	1.加Line群組 2.請大家注意 i class 公佈事項 3.牢記自己的座號，按照座號排隊點名

2	110/09/29~ 110/10/05	1.熱身運動 2.水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸) 概念與技術 3..自主練習	
3	110/10/06~ 110/10/12	1.熱身運動 2.水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸) 概念與技術複習 3..自主練習 4.25公尺測驗	1.請注意使用加退選後的座號 2.前兩堂缺課者，請繳交上課證明
4	110/10/13~ 110/10/19	1.熱身運動 2.水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸) 概念與技術複習 3..自主練習 4.25公尺測驗	
5	110/10/20~ 110/10/26	1.熱身運動 2.校內體育活動現況之瞭解 3.體育現勢介紹 4.體能介紹及訓練	
6	110/10/27~ 110/11/02	1.熱身運動 2.運動營養與衛生 3.校內體育活動介紹及參與 4.體能介紹及訓練	
7	110/11/03~ 110/11/09	1.熱身運動 2.運動安全與規則介紹 3.校慶運動會項目練習 4.體能介紹及訓練	
8	110/11/10~ 110/11/16	1.熱身運動 2.體適能檢測 3.校慶運動會項目練習	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	1.調整體能 2.籃球現勢介紹 3.三對三規則及比賽	
11	110/12/01~ 110/12/07	1.強化體能 2.基本動作練習 3.三對三規則及比賽	
12	110/12/08~ 110/12/14	1.強化體能 2.三對三基本動作及跑位練習 3.三對三規則及比賽	
13	110/12/15~ 110/12/21	1.強化體能 2.三對三基本動作及跑位練習 3.三對三規則及比賽	
14	110/12/22~ 110/12/28	1.強化體能 2.三對三跑位練習 3.三對三規則及比賽	
15	110/12/29~ 111/01/04	1.強化體能 2.三對三跑位練習 3.三對三規則及比賽	
16	111/01/05~ 111/01/11	1.強化體能 2.三對三規則及比賽	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考試週	
18	111/01/19~ 111/01/25	五對五比賽	
修課應 注意事項	<p>"1.上課請穿著運動服裝及裝備 (鞋)，任何一項不符合規定者，請想辦法更換，否則失去上課權利。 2.開學第一週開始上課，若為加退選後才選課者，請備妥其他課程的上課證明，若前幾週未選體育課者致缺課者，視同缺課。 3.缺課第五次 (缺課一次扣十分) 即送扣考名單，公假及直系親屬喪假不扣分。 4.期末安排之比賽為考試，請務必出席參與競賽。 5.點名以座號順序排隊，請記住座號。 6.遲到同學請寫遲到單，學期末統計總遲到時間，達一堂課者，算缺課一堂，依此類推。 7.其他未盡事宜，老師會在課堂上隨時公佈。"</p>		
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	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量：30.0 %</p> <p>◆其他〈體適能鑑測〉：10.0 %</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>