

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	郭馥滋 KUO FU-TZU
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	國企系經管一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TLFAB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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了解健康體適能、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 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 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		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	認知		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	技能		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	認知		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
6	情意		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、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	課程內容介紹、學期評量說明、運動場館介紹	體育館四樓 排球場
2	110/09/29~ 110/10/05	排球基本動作複習 排球團體賽	體育館四樓 排球場
3	110/10/06~ 110/10/12	排球基本動作複習 排球團體賽	體育館四樓 排球場
4	110/10/13~ 110/10/19	排球基本動作複習 排球團體賽	體育館四樓 排球場
5	110/10/20~ 110/10/26	玩水趣:水上活動 能力分組教學—捷泳 能力分組教學—蛙泳 游泳檢測(25公尺不限泳姿不落地)	游泳池※須攜帶泳裝、泳帽、泳鏡
6	110/10/27~ 110/11/02	玩水趣:水上活動 能力分組教學—捷泳 能力分組教學—蛙泳 游泳檢測(25公尺不限泳姿不落地)	游泳池※須攜帶泳裝、泳帽、泳鏡
7	110/11/03~ 110/11/09	玩水趣:水上活動 能力分組教學—捷泳 能力分組教學—蛙泳 游泳檢測(25公尺不限泳姿不落地)	游泳池※須攜帶泳裝、泳帽、泳鏡
8	110/11/10~ 110/11/16	玩水趣:水上活動 能力分組教學—捷泳 能力分組教學—蛙泳 游泳檢測(25公尺不限泳姿不落地)	游泳池※須攜帶泳裝、泳帽、泳鏡
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	墊上運動體驗+800,1600M檢測	體育館B1 武術室
11	110/12/01~ 110/12/07	雙人肌力/伸展+體適能檢測	體育館B1 武術室
12	110/12/08~ 110/12/14	全員闖關中(團體賽)—戶外	請著運動鞋,於體育館四樓平台集合,遇雨回原教室上課。
13	110/12/15~ 110/12/21	律動、團體舞	體育館B1武術室
14	110/12/22~ 110/12/28	校園迷你馬拉松—戶外	請著運動鞋,於體育館四樓平台集合,遇雨回原教室上課。
15	110/12/29~ 111/01/04	墊上運動肌力動作	體育館B1武術室
16	111/01/05~ 111/01/11	循環訓練+期末學習單	體育館B1武術室
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考週	
18	111/01/19~ 111/01/25	教師彈性補充教學週	

<p>修課應 注意事項</p>	<p>※評量方法： 1.出席、學習態度、服裝及課堂參與(參加校內外運動競賽另外加分)---40% 2.學期團體賽(排球、闖關、迷你馬)(小組影音檔另加分) ---40% 3.個人學期紙本報告(A4雙面，自選3大主題撰寫內容/心得至少各1張照片，12/30前交)---20%</p> <p>※注意事項： 1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 ◎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；曠課6節者，予以扣考。 2.體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。 3.游泳課因特殊原因全程無法下水者，請於10/14前提出相關證明文件，以調整個人課程參與及評量方式，逾時不受理，以未下水規定扣分。</p> <p>※課程須知： 1.武術室課程可自行攜帶室內運動鞋/瑜珈墊 2.12/09與12/23戶外課程，請著運動鞋，於體育館四樓平台集合，遇雨回原教室上課。 12/09各組攜帶手機2台(拍照/錄影並留檔);12/23可自備耳機與跑步音樂 3.游泳課注意事項： (1)上課10分鐘內需至池畔集合點名，逾時以遲到論，並記錄到課時間。 (2)上岸時須登記當日游泳里程數，作為第二次點名，未完成者視同早退/曠課。 (3)每人至少須下水2次並完成檢測；無法下水者可直接請假，並列入整學期出缺席計算。</p>
<p>教學設備</p>	<p>(無)</p>
<p>教科書與 教材</p>	
<p>參考文獻</p>	
<p>批改作業 篇數</p>	<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>
<p>學期成績 計算方式</p>	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：40.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈報告〉：20.0 %</p>
<p>備考</p>	<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。 ※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>