

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	李鳳然 LEE, FENG-RAN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	管科系一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TLGXB1A		
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		6	講述、體驗	實作、活動參與
2	認知		467	講述、實作、體驗	實作、活動參與
3	技能		467	講述、實作、體驗	實作、活動參與
4	技能		46	講述、實作、體驗	實作、活動參與
5	認知		46	講述	討論(含課堂、線上)
6	情意		467	講述、討論、實作	實作、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 / 認識體育場地	體育館B1武術房
2	110/09/29~110/10/05	徒手墊上運動	體育館B1武術房
3	110/10/06~110/10/12	徒手墊上運動	體育館B1武術房
4	110/10/13~110/10/19	徒手墊上運動	體育館B1武術房
5	110/10/20~110/10/26	體適能遊戲 / 跑走測驗	體育館B1武術房

6	110/10/27~ 110/11/02	滾筒肌力訓練與放鬆	體育館B1武術房
7	110/11/03~ 110/11/09	校園闖關	體育館B1武術房
8	110/11/10~ 110/11/16	徒手墊上運動	體育館B1武術房
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	籃球基本動作練習/籃球遊戲	田徑場旁籃球場
11	110/12/01~ 110/12/07	籃球基本動作練習 / 規則介紹 / 籃球遊戲	田徑場旁籃球場
12	110/12/08~ 110/12/14	籃球基本動作練習 / 籃球遊戲	田徑場旁籃球場
13	110/12/15~ 110/12/21	籃球團隊競賽	田徑場旁籃球場
14	110/12/22~ 110/12/28	基本游泳能力檢測 / 水中自救概念與技術	游泳館
15	110/12/29~ 111/01/04	游泳分組技能教學 / 水中遊戲	游泳館
16	111/01/05~ 111/01/11	游泳分組技能教學 / 水中遊戲	游泳館
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.本課程最高原則：安全第一！上課時有任何身體不適的問題，請務必立刻停止活動，並請告知教師。 2.請準時出席，遲到者於課後補點名，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 (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.游泳課規範： (1)游泳課期間請務必攜帶泳裝、泳帽、蛙鏡、毛巾。 (2)女性生理期間亦需隨堂於池邊上課。 (3)因特殊原因無法下水者，請於第10週提出證明，以調整評量方式。 4.上課時，請穿著適合大動作伸展的服裝及運動鞋並自備水與毛巾。		
教學設備	(無)		
教科書與 教材			
參考文獻	泰瑞．羅克林，《輕鬆有效的魚式游泳》（項國寧譯）（臺北：聯經出版公司，2007）		
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：20.0 % ◆期中評量：15.0 % ◆期末評量：25.0 % ◆其他〈 〉： %		

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。