

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	羅瑋勻 LO, TANG-YUN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	國企系進學一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TLFXE1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等		
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	本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 physical fitness and movement security. Through the classes of physical fitness and movement security arrangements, they help students understand the present situation of individual physical fitness; assess 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	認識學校運動環境、設施, 並注意從事該運動之潛在風險。	Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment.
2	提升身體適能、並促進身心健康。	Promote physical function and promote the physical and mental health.
3	透過體育運動, 增進學生人際互動。	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	實作
2	認知		6	講述、實作	實作
3	情意		47	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	中秋連假	
2	110/09/29~ 110/10/05	體育課程修選注意事項、健康體適能概念與內涵之介紹	
3	110/10/06~ 110/10/12	柔軟度認知與強化 (一)	
4	110/10/13~ 110/10/19	柔軟度認知與強化 (二)	
5	110/10/20~ 110/10/26	柔軟度認知與強化 (三)	
6	110/10/27~ 110/11/02	肌力、肌耐力認知與強化 (一)	
7	110/11/03~ 110/11/09	肌力、肌耐力認知與強化 (二)	
8	110/11/10~ 110/11/16	肌力、肌耐力認知與強化 (三)	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	心肺耐力認知與強化 (一)	

11	110/12/01~ 110/12/07	心肺耐力認知與強化 (二)	
12	110/12/08~ 110/12/14	心肺耐力認知與強化 (三)	
13	110/12/15~ 110/12/21	身體平衡與協調 (一)	
14	110/12/22~ 110/12/28	身體平衡與協調 (二)	
15	110/12/29~ 111/01/04	運動生理與處方(一)	
16	111/01/05~ 111/01/11	運動生理與處方(二)	
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. 上課著運動服及運動鞋 2. 請假請依學校規定辦理		
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： 60.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈上課表現與團隊合作〉：10.0 %		
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。		