

淡江大學 1 1 1 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	張志堅
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	A I - B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TKFXB1B		
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			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
課程簡介	1.體育課程旨在讓學生學習增進健康體適能、運動安全之概念 2.球類運動(桌、羽球)學習運運技術和團隊精神 3.重量訓練課程增進學生體適能和核心肌群 4.水上活動課程學習游泳基本技術和自救能力 5.享受運動樂趣和培養終身運動		
	1.Promote physical function and promote the physical and mental health and sports safety. 2.To learning atheletic ability and sportsmanship by ball games collectively. 3.Promote fitness training by core muscle training by weight training. 4.To learning basic swimming skills and self-rescue ability . 5.To enjoy sports and cultivate lifelong movement.		

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	學習了解桌球運動的正確基本技術、了解比賽規則、培養團隊精神、享受運動樂趣	1.To learn the correct table tennis skills.2.Understanding of the rules.3.Display a high level of sportsmanship and enjoy the pleasure of sports.
2	學習了解重量訓練方法、正確肌力訓練原理、增進與評估體適能(肌力、心肺適能)、享受運動樂趣	1.To learn effective and correct strength training exercising habit.2.Understanding set up own program and enjoy exercise habit
3	學習了解羽球運動的正確基本技術、了解比賽規則、培養團隊精神、享受運動樂趣	1.To learn the correct badminton skills.2.Understanding of the rules.3.Display a high level of sportsmanship and enjoy the pleasure of sports.
4	學習了解水性的適應與基本水上救生能力 游泳的正確基本技術、享受運動樂趣養成運動習慣	1.To instruct students to not afraid of the water.2.To learn basic self-help skills and correct concept of water safety.3.To learning health management and develop regular exercise habit.

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		12345678	講述、討論、實作、體驗	測驗
2	技能		12345678	講述、討論、體驗	實作
3	技能		12345678	講述、討論、實作、體驗	測驗
4	技能		12345678	講述、討論、實作、體驗	測驗

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	111/09/05~111/09/11	1. 校內運動環境、設施之介紹 2. 校內體育活動現況之瞭解 3. 教學進度解說 4. 桌球控制與握拍法	
2	111/09/12~111/09/18	桌球推擋(正、反拍)+步法	
3	111/09/19~111/09/25	桌球發球與比賽規則	
4	111/09/26~111/10/02	測驗-推擋測驗	
5	111/10/03~111/10/09	重量訓練器材安全使用解說與肌力訓練原理	
6	111/10/10~111/10/16	肌力、肌耐力訓練(等張 等長訓練)	

7	111/10/17~ 111/10/23	心肺功能認知與訓練(跑步機)	
8	111/10/24~ 111/10/30	體適能檢測(肌力 肌耐力 軟度 心肺功能 ⁻)	
9	111/10/31~ 111/11/06	羽球握拍法+羽球的控制	
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	羽球低手高遠球	
12	111/11/21~ 111/11/27	羽球高手正手拍+反手拍	
13	111/11/28~ 111/12/04	測驗(低手高遠球)	
14	111/12/05~ 111/12/11	水上活動安全概念與水中適應	
15	111/12/12~ 111/12/18	基本游泳能力訓練(漂浮+換氣)	
16	111/12/19~ 111/12/25	捷泳打法+換氣	
17	111/12/26~ 112/01/01	游泳能力測驗(25公尺)	
18	112/01/02~ 112/01/08	期末考試週(本學期期末考試日期為:112/1/3-112/1/9)	
修課應 注意事項	1.準時上課 2.著運動服裝 運動鞋. 3.遲到2次(10分鐘內)扣一分.請假一小時小時扣1分.曠課(含早退)1小時扣2 分.服裝不標準1次扣1分.曠課3週出席率0 分.學習態度服務 團隊精神 活動參與 加減5分. 本學期測驗:桌球(20%) 羽球(20%) 游泳(20%) 出席(20%) 其他健康體適能(10%) 其他:體適能 (10%) 團隊精神(10%)		
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： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈體適能 團隊精神〉：20.0 %		
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。		