

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	陳銘峰
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	航太一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TENXB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG10 減少不平等		
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>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
課程簡介	<p>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。</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 presents 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		23456	講述、討論、發表、體驗	報告(含口頭、書面)
2	技能		123567	講述、實作、體驗	實作
3	技能		1235678	講述、實作	實作、活動參與
4	情意		1234678	講述、實作	實作、活動參與
5	認知		12345678	講述	討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
6	技能		1234567	發表、實作、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與

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.課程介紹、測驗項目及評量標準說明 2.校內體育活動現況之瞭解；運動環境、設施之介紹 3.體育課程修選注意事項	課程說明 田徑場旁籃球場B2(N204)
2	111/09/12~ 111/09/18	籃球體能、運球練習、傳接球練習、籃下投籃練習	田徑場旁籃球場B2(N204)
3	111/09/19~ 111/09/25	移動傳接球接投、籃下、中距離、中長距離投籃練習	田徑場旁籃球場B2(N204)

4	111/09/26~ 111/10/02	進攻、防守概念解說及練習	田徑場旁籃球 場B2(N204)
5	111/10/03~ 111/10/09	水上活動安全概念與風險評估/基本游泳能力檢測/岸上 救生概念與技能 (一)	游泳館S2
6	111/10/10~ 111/10/16	水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸與臨時浮具之製 作) 概念與技術 1.持浮板漂浮打水、持浮板仰式打水 2.持浮板漂浮打水分組接力比賽	游泳館S2
7	111/10/17~ 111/10/23	1.捷泳手臂划水 (陸上、水中) 滑水板划臂練習 2.夾浮球練習手臂划水	游泳館S2
8	111/10/24~ 111/10/30	1.捷泳整體聯合動作 2.捷泳手聯腳合動作、捷泳換氣	游泳館S2
9	111/10/31~ 111/11/06	健康體適能概念與內涵之介紹 身體組成概念/測量身 高體重 檢測：一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳 遠	暫訂游泳館內體適能教 室(N201)/活動中心羽 球場K2
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	認識健康體適能/柔軟度認知與強化/肌力、肌耐力認知 與強化 檢測：男1600女800公尺跑走	暫訂游泳館內體適能教 室(N201)/活動中心羽 球場K2
12	111/11/21~ 111/11/27	1.講解握拍法與持球法 2.握拍、球感練習、反手推球 3.綜合練習(1)	活動中心羽球場K2
13	111/11/28~ 111/12/04	1.左右步法簡介 2.握拍、球感練習、反手推球 3.綜 合練習(2)	活動中心羽球場K2
14	111/12/05~ 111/12/11	1.課程介紹 2.握拍、球感練習、反手推球 3.綜合練 習(1)	桌球室SG322
15	111/12/12~ 111/12/18	1.移位步伐(一) 2.綜合練習(2)	桌球室SG322
16	111/12/19~ 111/12/25	測驗	桌球室SG322
17	111/12/26~ 112/01/01	綜合練習(3)/補考	桌球室SG322
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	<p>1.上課時請穿著適合運動的服裝、運動鞋，並自備水。</p> <p>2.請準時上課(超過10分就算遲到)，若無法前來上課，請事先告知，除緊急情況或 突發事件例外，請假請依學校規定辦理：</p> <p>(1)課堂出席率，全勤與準時者加2分。遲到者，兩次扣4分、四次扣8分、六次 扣16分。(2)無故曠課扣10分，曠課缺席達3次以上(含3次)本科將不予及格。</p> <p>(3)事、病假合計3次計缺席1次;病假：需檢附醫生證明、事假：請同學先跟老師 說，可以事後補假單上述請於請假後下週完成手續。</p> <p>3.注意安全，上課日有任何身體不適的問題，請務必馬上告知教師。</p> <p>4.上課時，注意貴重物品的保管。</p> <p>5.相互尊重彼此。</p>		
教學設備	(無)		
教科書與 教材			

參考文獻	1.國際羽球規則 中華民國羽球協會 2. 健康體適能理論與實務(四版新修訂版) 3.游泳教材教學與訓練 翁志成著 易利圖書 2006 4.近藤義行(2016)。籃球基礎技巧&戰術,楓葉社文化。(林農凱譯)
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： 30.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：25.0 % ◆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。