

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	郭怡伶
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	英文一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TFLXB1B		
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>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其自身身體健康體適能、運動基本知識與概念等，並藉由課程內容安排與學習，讓學生明瞭個人體能之概況與具備基本體育運動等相關知識和運動安全評估之能力，最終達到身體是能提升之目的。</p>		
	<p>The purpose of the physical education course is to let students understand their own physical fitness, basic knowledge, and concepts of sports, and through the arrangement and learning of the course content, students can understand the general situation of personal physical fitness and have basic sports and other related knowledge and sports safety assessment. The ability to eventually achieve the purpose of improving the body.</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	認識運動環境、設施，並瞭解從事該運動所存在之風險。	Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in the environment.
2	提升身體適能，促進身心健康。	Promote physical function and promote physical and mental health.
3	提升個人運動競技技能。	Improve personal motor skills.
4	瞭解運動規則、策略與戰術技巧。	Learn about sports rules, strategies and tactical techniques.
5	幫助學生養成規律運動習慣，體驗休閒運動之樂趣。	Help students develop regular exercise habits and experience the fun of leisure sports.
6	透過體育運動，增進學生日常人際之互動。	To interact with people through 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		12345678	講述、體驗	活動參與
2	技能		23567	講述、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
3	技能		23567	講述、實作、體驗	實作、活動參與
4	認知		1234567	講述	活動參與
5	情意		12345678	講述、實作、體驗	作業、實作、活動參與
6	情意		1234567	實作、體驗	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.校內運動環境、設施介紹。2.說明課程修業之規劃與作業之規定。3.運動安全講解。	桌球室
2	111/09/12~111/09/18	1.健康體適能概念與內涵之介紹。2.桌球運動簡介。3.動作規則說明、教學。	桌球室
3	111/09/19~111/09/25	1.桌球動作規則說明、教學。2.上週課程複習。3.桌球賽事鑑賞。	桌球室
4	111/09/26~111/10/02	1.桌球動作規則說明、教學。2.上週課程複習。3.桌球技能檢測。	桌球室
5	111/10/03~111/10/09	1.羽球運動簡介。2.動作規則說明、教學。3.羽球握拍長發球練習。4.分組練習。	活動中心羽球場

6	111/10/10~ 111/10/16	1.動作規則說明、教學。2.上週課程複習。3.羽球反拍挑球動作練習。4.分組練習。	活動中心羽球場
7	111/10/17~ 111/10/23	1.動作規則說明、教學。2.上週課程複習。3.前場位移步伐練習。4.分組練習。	活動中心羽球場
8	111/10/24~ 111/10/30	1.動作規則說明、教學。2.上週課程複習。3.羽球賽事鑑賞。4.羽球技能檢測。	活動中心羽球場
9	111/10/31~ 111/11/06	水上活動安全概念與風險評估	游泳池
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	1.岸上救生概念與技能。2.基本游泳能力檢測。	游泳池
12	111/11/21~ 111/11/27	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	游泳池
13	111/11/28~ 111/12/04	水中自救（仰漂、水母漂、韻律呼吸）複習	游泳池
14	111/12/05~ 111/12/11	1.柔軟度認知與強化(一)。2.肌力、肌耐力認知與強化(一)。3.心肺耐力認知與強化(一)。	武術教室-體育館地下1樓
15	111/12/12~ 111/12/18	1.柔軟度認知與強化(二)。2.肌力、肌耐力認知與強化(二)。3.心肺耐力認知與強化(二)。	武術教室-體育館地下1樓
16	111/12/19~ 111/12/25	1.柔軟度認知與強化(三)。2.肌力、肌耐力認知與強化(三)。3.心肺耐力認知與強化(三)。	武術教室-體育館地下1樓
17	111/12/26~ 112/01/01	1.柔軟度認知與強化(四)。2.肌力、肌耐力認知與強化(四)。3.心肺耐力認知與強化(四)。	武術教室-體育館地下1樓
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.上課著運動服與運動鞋。 2.請假依學校相關規定辦理。 3.曠課超過6節(含)予以扣考。 4.缺課總時數達該科授課時數1/3, 學期成績予以零分計算。		
教學設備	(無)		
教科書與 教材	1.中華民國桌球協會(2019)。中華民國桌球規則。中華民國桌球協會審定。2.中華民國羽球協會(2022)。國際羽球規則。引自 http://www.ctb.org.tw/information.asp?id=186 。3.林貴福, 徐錦興, 蔡錦雀, 陳著, 傅麗蘭, 蔡宗晏(2019)。體適能與健康指南: 適合各年齡層的體能活動與營養指引(第2版)。臺北: 禾楓。		
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: 30.0 % ◆平時評量: 30.0 % ◆期中評量: 20.0 % ◆期末評量: 20.0 % ◆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。