

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<br>教師 | 陳凱智<br>CHEN, KAI-CHIH |
|  | MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION  |          |                       |
| 開課系級   | 資管一 B   | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 單學期 0學分    |
|  | TLMXB1B   |          |                       |
| 課程與SDGs<br>關聯性   | SDG3 良好健康和福祉<br>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   | 本學期目標學習游泳，羽球和排球。透過學習運動來增強體能，進而提升體適能。  |          |                       |
|  | This semester goal to learn swimming, badminton and volleyball. Improve physical fitness by learning to exercise. |          |                       |

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  | 學習游泳, 羽球和排球運動相關知識 | to learn the swimming, badminton and volleyball skills     |
| 2  | 了解運動對身體帶來的益處      | to understand about the benefits of exercise to your body. |
| 3  | 提升運動技能水準          | to improve the sport skills.                               |

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   |            | 123    | 講述   | 作業   |
| 2  | 情意   |            | 456    | 講述   | 作業   |
| 3  | 認知   |            | 78     | 講述   | 作業   |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內容 (Subject/Topics)      | 備註 |
|----|-------------------------|--------------------------|----|
| 1  | 111/09/05~<br>111/09/11 | 講解課程規定和進度。               |    |
| 2  | 111/09/12~<br>111/09/18 | 1. 游泳憋氣和韻律呼吸<br>2. 練習水母漂 |    |
| 3  | 111/09/19~<br>111/09/25 | 練習漂浮和踢水                  |    |
| 4  | 111/09/26~<br>111/10/02 | 持浮板踢水和手部動作               |    |
| 5  | 111/10/03~<br>111/10/09 | 體適能 inbody 檢測            |    |
| 6  | 111/10/10~<br>111/10/16 | 體適能 inbody 檢測            |    |
| 7  | 111/10/17~<br>111/10/23 | 檢測內容與目的講解說明              |    |
| 8  | 111/10/24~<br>111/10/30 | tabata 和高強度運動訓練 練習和演練    |    |
| 9  | 111/10/31~<br>111/11/06 | 羽球正反手拍動作分解與說明            |    |
| 10 | 111/11/07~<br>111/11/13 | 期中考試週                    |    |
| 11 | 111/11/14~<br>111/11/20 | 羽球正反手拍動作練習               |    |

|              |  |                                   |  |
|--------------|--|-----------------------------------|--|
| 12           | 111/11/21~<br>111/11/27  | 比賽介紹和分組比賽                         |  |
| 13           | 111/11/28~<br>111/12/04  | 分組比賽                              |  |
| 14           | 111/12/05~<br>111/12/11  | 托球動作分解和練習                         |  |
| 15           | 111/12/12~<br>111/12/18  | 發球動作分解和練習                         |  |
| 16           | 111/12/19~<br>111/12/25  | 殺球練習和分組比賽                         |  |
| 17           | 111/12/26~<br>112/01/01  | 分組比賽                              |  |
| 18           | 112/01/02~<br>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<br>注意事項  | 1.請穿運動服裝上體育課<br>2.游泳課請穿著泳裝, 建議勿穿著比基尼<br>3.準時上課和下課  |                                   |  |
| 教學設備         | 其它(影片教學)   |                                   |  |
| 教科書與<br>教材   |  |                                   |  |
| 參考文獻         |  |                                   |  |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | ◆出席率: 50.0 %   ◆平時評量:       %   ◆期中評量:       %<br>◆期末評量: 50.0 %<br>◆其他〈 〉:       %   |                                   |  |
| 備考           | 「教學計畫表管理系統」網址: <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br>首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。<br><b>※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。</b> |                                   |  |