

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	涂慶忠
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	運管一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TLTXB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	讓學生了解健康體適能在生活中的必要性，並檢測自我體適能狀況。透過籃球、羽球、游泳等運動項目建立基本技能，培養興趣，了解各項運動的安全性，養成運動好習慣。		
	Let students understand the necessity of healthy physical fitness in life, and test their own physical fitness status. Through basketball, badminton, swimming and other sports, build basic skills, cultivate interest, understand the safety of various sports, and develop good sports habits.		

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	瞭解健康體適能的重要性，建立體適能基本概念。	Understand the importance of healthy physical fitness and establish basic concepts of physical fitness.
2	自我體適能檢測，提升體適能能力。	Self-fitness testing to improve physical fitness.
3	認識各項運動規則特性，並培養有自己興趣喜愛的運動項目。	Understand the rules and characteristics of various sports, and cultivate sports that you are interested in and like.
4	瞭解各項運動、場地、設施、器材的潛在危險，並建立安全運動的重要性。	Understand the potential hazards of sports, venues, facilities, equipment, and the importance of establishing safe sports.
5	培養水中運動安全認知，認識水域活動場所的安全守則，學習在水域活動中，意外防護自我保護相關知識。	Cultivate the safety awareness of water sports, understand the safety rules of water activity sites, and learn about accidental protection and self-protection in water activities.
6	透過運動的養成，建議規律運動的好習慣，提高生活與學習環境上的好品質。	Through the development of exercise, it is recommended to practice regular exercise and improve the quality of life and learning environment.

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、實作	討論(含課堂、線上)、實作
2	認知		12345678	講述、實作	測驗、實作
3	技能		12345678	講述、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
4	認知		12345678	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
5	認知		12345678	講述、實作、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與
6	情意		12345678	講述、討論、實作、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	111/09/05~ 111/09/11	籃球運動介紹、基本動作、球感適應。	

2	111/09/12~ 111/09/18	基本運球、帶球規範、運球組合遊戲。	
3	111/09/19~ 111/09/25	投籃、運球投籃、帶球上籃、投籃遊戲競賽。	
4	111/09/26~ 111/10/02	傳球、組合傳球、傳球遊戲。	
5	111/10/03~ 111/10/09	基本體適能、競技體適能介紹。	
6	111/10/10~ 111/10/16	心肺耐力、柔軟度自組訓練法。	
7	111/10/17~ 111/10/23	肌力、肌耐自組力訓法。	
8	111/10/24~ 111/10/30	BMI身體組成介紹、自我體適能評估。	
9	111/10/31~ 111/11/06	羽球運動介紹、基本握拍、基本揮拍。	
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	羽球移動步法、拉長球、吊小球。	
12	111/11/21~ 111/11/27	發球動作介紹、單打規則。	
13	111/11/28~ 111/12/04	切球動作介紹、雙打規則。	
14	111/12/05~ 111/12/11	水域活動場所活動風險評估。	
15	111/12/12~ 111/12/18	游泳能力基本測驗。	自備泳具
16	111/12/19~ 111/12/25	水中自救能力。	自備泳具
17	111/12/26~ 112/01/01	岸上救生概念。	
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			
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	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：15.0 %</p> <p>◆期末評量：15.0 %</p> <p>◆其他〈行為態度〉：10.0 %</p>
備考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>