

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	王彥邦 WANG YEN-PANG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	物理系光電一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TSPCB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG14 水下生命		
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 present 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。 2.提升身體適能、並促進身心健康。 3.提升個人游泳運動技能。 4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。 5.透過體育運動，增進學生人際互動。	1.Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment. 2.Promote physical function and promote the physical and mental health. 3.Promote personal swimming skills. 4.Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits. 5.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports. 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	情意		12345678	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、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	課程介紹、測驗項目及評量標準說明	課程說明
2	111/09/12~ 111/09/18	籃球體能、籃球步法練習、運球練習、傳接球練習、球感練習	
3	111/09/19~ 111/09/25	籃下球投籃練習、運球上籃練習、移動傳接球接投	
4	111/09/26~ 111/10/02	籃下、中距離、中長距離投籃練習	
5	111/10/03~ 111/10/09	上籃、接球上籃、運球上籃、防守概念解說及練	
6	111/10/10~ 111/10/16	雙十節連假(停課1次)	
7	111/10/17~ 111/10/23	肌力、肌耐力認知與強化 (一)	
8	111/10/24~ 111/10/30	肌力、肌耐力認知與強化 (二)	
9	111/10/31~ 111/11/06	肌力、肌耐力認知與強化 (三)	
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	

11	111/11/14~ 111/11/20	心肺耐力認知與強化 (一)	
12	111/11/21~ 111/11/27	心肺耐力認知與強化 (二)	
13	111/11/28~ 111/12/04	心肺耐力認知與強化 (三)	
14	111/12/05~ 111/12/11	水上活動安全概念與風險評估	
15	111/12/12~ 111/12/18	基本游泳能力檢測	
16	111/12/19~ 111/12/25	岸上救生概念與技能	
17	111/12/26~ 112/01/01	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	
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.請準時上課,若無法前來上課,請事先告知,除緊急情況或突發事件例外,並依規定完成請假手續。</p> <p>2.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>3.上課時請穿著適合運動的服裝、運動鞋,並自備水。</p> <p>4.上課時,注意貴重物品的保管。</p> <p>5.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。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>6.事病假合計3次計缺席1次。</p>		
教學設備	(無)		
教科書與 教材	<p>1.學生的健康體適能 卓俊辰著</p> <p>2.體育課程與教學專業 周宏室著</p> <p>3.運動與健康-減肥健身與疾病的運動處方 方進隆著</p> <p>4.專家教你游泳 曹青軍、田珊著</p>		
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： 30.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：25.0 %</p> <p>◆期末評量：25.0 %</p> <p>◆其他〈課堂討論與參與、平時上課筆記與心得〉：20.0 %</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>		