

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	許智強
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	財金進學班一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TLBXE1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系（ 所 ） 教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
課程簡介	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。		
	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; asses the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.		

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.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		12345678	講述、討論、發表、實作、體驗、模擬	測驗、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.校內運動環境、設施之介紹。2.校內體育活動現況之瞭解。3.體育課程修選注意事項。	
2	111/09/12~ 111/09/18	1.健康體適能概念與內涵之介紹。	
3	111/09/19~ 111/09/25	1.柔軟度認知與強化。	
4	111/09/26~ 111/10/02	1.柔軟度訓練。	
5	111/10/03~ 111/10/09	1.肌力認知與強化。	
6	111/10/10~ 111/10/16	1.肌力訓練。	
7	111/10/17~ 111/10/23	1.肌耐力認知與強化。	
8	111/10/24~ 111/10/30	1.肌耐力訓練。	
9	111/10/31~ 111/11/06	1.心肺耐力認知與強化。	
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	

11	111/11/14~ 111/11/20	1.心肺耐力認知與強化。	
12	111/11/21~ 111/11/27	1.心肺耐力訓練。	
13	111/11/28~ 111/12/04	1.水上活動安全概念與風險評估。	
14	111/12/05~ 111/12/11	1.基本游泳能力檢測。	
15	111/12/12~ 111/12/18	1.岸上救生概念與技能。	
16	111/12/19~ 111/12/25	1.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。	
17	111/12/26~ 112/01/01	1.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		隨時注意個人身體狀況，從事運動時，量力而為，勿操之過急。	
教學設備		電腦、投影機	
教科書與 教材		教育部體育署體適能網站 週期化力量訓練系統	
參考文獻		教育部體育署體適能網站 週期化力量訓練系統	
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： 40.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆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。	