

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	祝煒欽
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	國企系進學一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TLFXE1A		
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	<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，藉由籃球、水中自救、體適能及排球活動課程之安排，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 basketball, water activities arrangements, physical fitness, and vallyball, they help students understand the presentsituation of individual physical fitness; assessthe movement environment potential risks; promotethe 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	認識學校運動環境、設施，並注意從事該運動之潛在風險。	Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment.
2	學習籃球各項基本動作，提升技能	Develop the basic movements and enhance athletic skills of basketball.
3	學會基本自救技能及正確水上安全觀念	Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety.
4	認識體適能的內涵，並瞭解如何提升健康體適能	To understand and promote healthy physical fitness with its concepts.
5	展現精熟的排球基本技巧、擊球技術及競賽能力。	Demonstrate proficiency in basic technical, alliance technical and competition capacity of volleyball.
6	透過體育運動，增進學生人際互動。	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	活動參與
2	技能		12345678	實作	測驗
3	認知		12345678	實作	測驗
4	情意		12345678	實作	討論(含課堂、線上)、實作
5	技能		12345678	實作	實作、活動參與
6	情意		12345678	實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	111/09/05~111/09/11	課程介紹與相關事項說明。籃球基本觀念與規則介紹。	
2	111/09/12~111/09/18	籃球傳球及投籃動作教學與練習。	
3	111/09/19~111/09/25	籃球運球及上籃動作教學及練習。	
4	111/09/26~111/10/02	籃球測驗。	
5	111/10/03~111/10/09	課程說明，水感養成及韻律呼吸教學與練習。	

6	111/10/10~ 111/10/16	國慶日放假	
7	111/10/17~ 111/10/23	仰漂與水母漂教學與練習。	
8	111/10/24~ 111/10/30	水中自救測驗。	
9	111/10/31~ 111/11/06	課程說明與上課環境介紹。	
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	重量訓練簡介與肌力評估方法。	
12	111/11/21~ 111/11/27	上肢肌群訓練器材操作說明與練習。	
13	111/11/28~ 111/12/04	下肢肌群訓練器材操作說明與練習。	
14	111/12/05~ 111/12/11	課程說明，排球基本觀念與規則介紹。	
15	111/12/12~ 111/12/18	排球發球動作教學與練習。	
16	111/12/19~ 111/12/25	排球接球動作教學與練習。	
17	111/12/26~ 112/01/01	排球接、發球動作聯合練習	
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	請按時出席，勿遲到早退，並穿著適合運動之服裝與運動鞋；水中自救課程請自備泳衣、泳帽、水鏡、毛巾及個人盥洗物品。		
教學設備	(無)		
教科書與 教材			
參考文獻	2020FIBA國際籃球規則 學生水域運動安全網 (https://watersafety.sa.gov.tw/) 2017-2020 國際排球規則		
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： 60.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量： % ◆其他〈上課參與度20%〉：20.0 %		
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。		