

淡江大學 112 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	王元聖 WANG YUAN-SHENG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	教設一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TDJXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 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	<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。	1.Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment.
2	2.提升身體適能、並促進身心健康。	2.Promote physical function and promote the physical and mental health.
3	3.提升個人游泳運動技能。	3.Promote personal swimming skills.
4	4.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	4.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.
5	5.透過體育運動，增進學生人際互動。	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、實作	實作
2	認知		45678	實作	實作
3	技能		45678	講述、實作	測驗、實作、活動參與
4	認知		34567	講述	討論(含課堂、線上)
5	情意		467	講述、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	112/09/11~112/09/17	1. 校內運動環境、設施之介紹 2. 體育課程修選注意事項	水域安全問題宣導
2	112/09/18~112/09/24	1. 握拍、球感練習、反手推球	
3	112/09/25~112/10/01	1. 正手平擊球、反手推球	
4	112/10/02~112/10/08	1. 測驗 (一)	體適能測驗
5	112/10/09~112/10/15	1. 水上活動安全概念與風險評估	
6	112/10/16~112/10/22	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	
7	112/10/23~112/10/29	1. 基本游泳能力檢測 2. 測驗 (二)	

8	112/10/30~ 112/11/05	1. 基本游泳能力檢測 2. 測驗 (二)	
9	112/11/06~ 112/11/12	期中考試週	體適能測驗
10	112/11/13~ 112/11/19	1. 運動安全及傷害講解	體適能測驗
11	112/11/20~ 112/11/26	1. 柔軟度認知與強化	體適能測驗
12	112/11/27~ 112/12/03	1. 肌力、肌耐力認知與強化	體適能測驗
13	112/12/04~ 112/12/10	1. 防身術	體適能測驗
14	112/12/11~ 112/12/17	1. 排球簡史、規則、常識介紹、球場禮儀	體適能測驗
15	112/12/18~ 112/12/24	1. 球感適應練習。	體適能測驗
16	112/12/25~ 112/12/31	1. 排球運動高、低手傳球基本動作練習	體適能測驗
17	113/01/01~ 113/01/07	期末考試週	體適能測驗
18	113/01/08~ 113/01/14	教師彈性教學週(應安排學習活動如補救教學、專題學習或者其他教學內容, 不得放假)	體適能測驗
課程培養 關鍵能力			
跨領域課程			
特色教學 課程			
課程 教授內容		軍護體社團大學學習服務等課程	
修課應 注意事項		修課應注意事項 1. 上課服裝：應著合適之體育服裝、運動鞋、泳裝。 2. 教學計劃表會依上課實際狀況作調整。 3. 必須參與體適能檢測。 4. 給分標準：上課出席及參與度 (50%)、健康報告 (10%)、術科測驗 (40%)、或課後討論給分標準。 5. 準備一張2吋大頭照或個人生活照。 6. 請假請依學校規定辦理： (1) 曠課1次扣4分達3次者，予以扣考。 (2) 請假1次扣2分達6次者，予以扣考。 (3) 曠課及請假合計達扣12分，予以扣考。 (4) 缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 7. 如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。	
教科書與 教材		自編教材：簡報、影片 採用他人教材：簡報、影片	

參考文獻	1. 學生的健康體適能 卓俊辰著 2. 運動與健康-減肥健身與疾病的運動處方 方進隆著
學期成績計算方式	◆出席率： 30.0 %   ◆平時評量：20.0 %   ◆期中評量：    % ◆期末評量：        % ◆其他〈課堂測驗〉：50.0 %
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 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <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>