

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	趙曉雯 HSIAO-WEN CHAO
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	企管一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TLCXB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG16 和平正義與有力的制度 SDG17 夥伴關係		
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 present situation of individual physical fitness; assess 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。	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.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。	4.Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits.
5	5.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	5.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.
6	6.透過體育運動，增進學生人際互動。	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	認知		15	講述、實作	實作、活動參與
2	認知		68	實作、體驗	實作、活動參與
3	技能		5678	實作、體驗	實作、活動參與
4	技能		12345678	實作、體驗	實作、活動參與
5	認知		4567	講述、實作	實作、活動參與
6	情意		567	實作、體驗	實作、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	課程規範說明；籃球投籃基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（一）	上課場地：田徑場旁籃球場；雨備教室：游泳館N204
2	112/09/18~112/09/24	籃球上籃基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（二）	
3	112/09/25~112/10/01	* 水域安全宣導週 * ；籃球分組對抗賽（三）	* 水域安全宣導週 *
4	112/10/02~112/10/08	籃球分組對抗賽（四）；體適能檢測	
5	112/10/09~112/10/15	國慶日連假（放假一次，擇期補課）	補課時間於課堂中討論後執行

6	112/10/16~ 112/10/22	基本游泳能力檢測；水上活動安全宣導與風險評估；游泳基本動作教學	上課場地：游泳館（這週起皆需直接更換好泳裝至游泳池邊集合）
7	112/10/23~ 112/10/29	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	
8	112/10/30~ 112/11/05	水運會趣味競賽項目簡介與練習（打水接力、水中尋寶）	
9	112/11/06~ 112/11/12	【期中考試週】羽球正、反拍球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（一）	上課場地：活動中心羽球場
10	112/11/13~ 112/11/19	羽球發球與接發球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（二）	
11	112/11/20~ 112/11/26	羽球前排及殺球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（三）	
12	112/11/27~ 112/12/03	羽球綜合動作組合練習；分組對抗賽（四）	
13	112/12/04~ 112/12/10	排球高、低手基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（一）	上課場地：五虎崗排球場；雨備教室：體育館B1武術室
14	112/12/11~ 112/12/17	排球發球與接發球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（二）	
15	112/12/18~ 112/12/24	排球扣球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（三）	
16	112/12/25~ 112/12/31	排球綜合動作組合練習；分組對抗賽（四）	
17	113/01/01~ 113/01/07	【期末考試週】	
18	113/01/08~ 113/01/14	【教師彈性教學週】補考	
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		1. 需穿著運動服裝及球鞋。 2. 請假請依學校規定辦理：(需於次週繳交假單給任課老師) (1)曠課6節者，予以扣考 (2)缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算	
教科書與 教材		自編教材：講義	

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 3.專家教你游泳 曹青軍、田珊著
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〈體適能檢測10%、各項分組比賽成績10%〉：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。