

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	洪建智 HUNG CHIEN-CHIH
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	公行一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TLPXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG17 夥伴關係		
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	認識體適能		
	Physical fitness to learn.		

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.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	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	技能		12345678	講述、實作	測驗、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.教學計畫 2.大一宣導 3.水域安全宣導	
2	112/09/18~112/09/24	1.重量訓練的基本概念 2.跑步機等器材之使用方法介紹	
3	112/09/25~112/10/01	1.體適能Ppt. 2.體適能檢測(800/1600公尺跑走)	
4	112/10/02~112/10/08	1.訓練動作.PPt 2.各項器材之實務操作	
5	112/10/09~112/10/15	1.適應水性(漂浮 水上救生) 2.捷泳打水	
6	112/10/16~112/10/22	1.持浮板打水 2.直臂划水	
7	112/10/23~112/10/29	1.複習打水 2.手臂S型划水	
8	112/10/30~112/11/05	1.側身打水 2.換氣	
9	112/11/06~112/11/12	1.捷泳聯合動作 2.長泳練習	
10	112/11/13~112/11/19	1.測驗25公尺自由式	
11	112/11/20~112/11/26	1.補測	

12	112/11/27~ 112/12/03	1.水上趣味遊戲	
13	112/12/04~ 112/12/10	1.羽球握拍法 2.手腕運用與球感練習 3.規則介紹	
14	112/12/11~ 112/12/17	1.發高遠球 2.正反手拍擊高遠球	
15	112/12/18~ 112/12/24	1.低手發球 2.平抽球	
16	112/12/25~ 112/12/31	1.挑高球、切球組合練習 2.挑高球、殺球組合練習	
17	113/01/01~ 113/01/07	期末考試週	
18	113/01/08~ 113/01/14	補考、課程意見回饋	
課程培養 關鍵能力	自主學習		
跨領域課程	素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))		
特色教學 課程	遊戲式學習課程		
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. 需自備泳衣(裝)、泳鏡及泳帽。 2. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)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。 3.女性生理期間亦需隨堂於池邊上課。		
教科書與 教材	自編教材:簡報 採用他人教材:教科書		
參考文獻			
學期成績 計算方式	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：60.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆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。		