

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	蔡慧敏 TSAI HUI-MIN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	統計一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TLSXB1B		
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 presents 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.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		12345678	講述	實作
2	認知		12345678	實作	實作
3	技能		12345678	講述、實作	實作、活動參與
4	技能		12345678	講述	實作
5	認知		12345678	講述	討論(含課堂、線上)
6	情意		12345678	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.校內體育活動現況之瞭解 3. 體育課程修選注意事項。	體育館2樓韻律教室SG246
2	112/09/18~ 112/09/24	1.運動前的準備與安全性 2.低中強度有氧舞蹈、核心肌群訓練及伸展操	體育館2樓韻律教室SG246
3	112/09/25~ 112/10/01	1.低強度有氧舞蹈 2. 啞鈴組合動作	體育館2樓韻律教室SG246
4	112/10/02~ 112/10/08	1.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度組合動作檢測	體育館2樓韻律教室SG246
5	112/10/09~ 112/10/15	國慶日(放假一天)	

6	112/10/16~ 112/10/22	水上活動安全概念與風險評估	游泳館S2
7	112/10/23~ 112/10/29	游泳技能教學 (一) 水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸) 概念與技術	游泳館S2
8	112/10/30~ 112/11/05	游泳技能教學 (二) 基本游泳能力檢測。	游泳館S2
9	112/11/06~ 112/11/12	游泳技能測驗	游泳館S2
10	112/11/13~ 112/11/19	1. 羽球運動介紹 2. 講解與示範握拍法 3. 球感練習 4. 講解羽球規則 5. 體適能檢測	學生活動中心
11	112/11/20~ 112/11/26	講解與示範正手發球動作。分組練習。體適能檢測。分組比賽(1)。	學生活動中心
12	112/11/27~ 112/12/03	講解與示範正手高遠球動作。分組練習。體適能檢測。分組比賽(2)。	學生活動中心
13	112/12/04~ 112/12/10	羽球正手發高遠球測驗。分組比賽(3)。	學生活動中心
14	112/12/11~ 112/12/17	1. 認識健康體適能 2. 示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	體育館3樓重量訓練室
15	112/12/18~ 112/12/24	1. 肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-9動作) 2. 各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3. 分組實施各項器材之實務操作	體育館3樓重量訓練室
16	112/12/25~ 112/12/31	1. 肌力平衡敏捷性與柔軟度動作組合(1-9動作) 2. 各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3. 分組實施各項器材之實務操作	體育館3樓重量訓練室
17	113/01/01~ 113/01/07	定向運動	體育館3樓重量訓練室
18	113/01/08~ 113/01/14	補救教學	
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： (1) 曠課6節者，予以扣考。 (2) 缺課總時數達該科時實際授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 (3) 請假假單請於一週內繳交，以避免曠課論。 3. 上課時間不可使用3C產品及手機，以避免發生意外傷害。違例3次，則扣總成績的40% 4. 請提前準備游泳用具(游衣，泳鏡，泳帽)	

教科書與教材	自編教材:PPT檔案
參考文獻	1.大學生的健康體適能 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： 40.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：15.0 % ◆期末評量：15.0 % ◆其他〈作業〉：10.0 %
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。