

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	雷小娟 LEI HSIAO-CHUAN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	運管一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TLTXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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 presents situation of individual physical fitness; asses 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		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	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.上課規定、注意事項及教學計畫 2.課程簡介、認識健康體適能 3.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
2	112/09/18~ 112/09/24	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	
3	112/09/25~ 112/10/01	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(10-18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	

4	112/10/02~ 112/10/08	1.肌肉適能概念 2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 3.分組實施各項器材之實務操作	
5	112/10/09~ 112/10/15	1.球感練習與傳接球 2.投籃練習	田徑場旁籃球場(雨備N201)
6	112/10/16~ 112/10/22	1.球感練習與傳接球 2.投籃練習	心肺適能測驗 (視天氣調整)
7	112/10/23~ 112/10/29	1.上籃練習 2.技能測驗	
8	112/10/30~ 112/11/05	1.綜合練習 2. 技能測驗	
9	112/11/06~ 112/11/12	期中考試週 1.水域安全宣導 2. 自救說明 3. 捷泳下肢動作介紹及練習 4.分組練習	游泳館
10	112/11/13~ 112/11/19	1.捷泳踢水前進 2. 捷泳上肢動作及推水介紹 3. 分組練習	
11	112/11/20~ 112/11/26	1. 捷泳綜合練習 2. 游泳技能測驗	
12	112/11/27~ 112/12/03	游泳技能測驗	
13	112/12/04~ 112/12/10	1.羽球運動簡介 2. 握拍法介紹 3.羽球球感練習	活動中心羽球場
14	112/12/11~ 112/12/17	1. 高遠傳接球介紹 2. 分組練習 3. 小組競賽	
15	112/12/18~ 112/12/24	1. 高遠傳接球練習 2. 正手發球練習 3. 小組競賽	
16	112/12/25~ 112/12/31	1. 高遠傳接球練習 2. 反手發球練習 3. 小組競賽 4. 羽球技能測驗	
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(1.羽球技能測驗 2. 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. 上課著運動服及運動鞋。 2. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。(2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。(3)準時出席課程。 3. 身體不適隨時向老師說明。 3. 成績計算方式 (比例)：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。	

教科書與教材	採用他人教材:影片
參考文獻	
學期成績計算方式	◆出席率： 30.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆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。