

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	那 維 NA, WEI
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	經濟一 C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TLYXB1C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG14 水下生命 SDG15 陸域生命		
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; 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	認識學校運動環境、設施，並注意從事該運動之潛在風險。	Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment.
2	提升身體適能、並促進身心健康。	Promote physical function and promote the physical and mental health.
3	提升個人游泳運動技能。	Promote personal swimming skills.
4	享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。	Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits.
5	認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.
6	透過體育運動，增進學生人際互動。	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、體驗	測驗、實作、活動參與
2	技能		67	實作、體驗	實作、活動參與
3	技能		67	實作、模擬	實作、活動參與
4	情意		567	實作、體驗、模擬	實作、活動參與
5	認知		13567	實作、體驗、模擬	實作、活動參與
6	情意		145678	講述、討論、實作、體驗、模擬	討論(含課堂、線上)、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	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	
2	112/09/18~112/09/24	1.桌球課程介紹 2.握拍、球感練習、反手推球、正手平擊球	
3	112/09/25~112/10/01	1.發球 2.移位步伐3.測驗	
4	112/10/02~112/10/08	測驗	
5	112/10/09~112/10/15	1.上課規定說明 2.教學計劃簡介 3.羽球運動簡介 4.熱身運動簡介 5.羽球球感練習	

6	112/10/16~ 112/10/22	1.講解握拍法與持球法 2.羽球發球規則簡介 3.講解與示範發高遠球	
7	112/10/23~ 112/10/29	1.原心位置簡介 2.講解與示範揮空拍並分組練習 3.講解與示範高遠球並分組練習	
8	112/10/30~ 112/11/05	測驗	
9	112/11/06~ 112/11/12	期中考試週	
10	112/11/13~ 112/11/19	1.排球簡史、規則、常識介紹、球場禮儀 2.球感適應練習。	
11	112/11/20~ 112/11/26	排球運動高、低手傳球基本動作練習(傳球預備動作及短、中、長不同距離腳步的移動方式練習, 高低手及單、雙手觸球練習)。	
12	112/11/27~ 112/12/03	1.肩上及低手發球練習(擊球部位感受及施力方式練習)-短距離6M。 2.測驗。	
13	112/12/04~ 112/12/10	測驗	
14	112/12/11~ 112/12/17	1.游泳課程簡介(安全守則)。 2.熟悉水性。	
15	112/12/18~ 112/12/24	1.熟悉水性(韻律呼吸、漂浮)。 2.水中遊戲(蜈蚣走路、開合跳)。	
16	112/12/25~ 112/12/31	基礎蛙式教學	
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(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)	
課程培養 關鍵能力	自主學習、資訊科技、社會參與、人文關懷、問題解決、跨領域		
跨領域課程	STEAM課程(S科學、T科技、E工程、M數學, 融入A人文藝術領域) 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)) 授課教師專業領域教學內容以外, 融入其他學科或邀請非此課程領域之專家學者進行知識(教學)分享		
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			

教科書與教材	採用他人教材:教科書、簡報、影片
參考文獻	運動科學與訓練、肌力與體能訓練、桌球教室、羽球教室、排球教室、游泳論
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：15.0 %</p> <p>◆期末評量：15.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>
備考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>