

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	楊明堂 YANG, MING-TANG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	公行進學班一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TLPXE1A		
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。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	實作、體驗	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.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	依課程實況適時調整課程進度
2	112/09/18~ 112/09/24	健康體適能概念與內涵之介紹	依課程實況適時調整課程進度
3	112/09/25~ 112/10/01	柔軟度認知與強化 (一)	依課程實況適時調整課程進度
4	112/10/02~ 112/10/08	柔軟度認知與強化 (二)	依課程實況適時調整課程進度
5	112/10/09~ 112/10/15	柔軟度認知與強化 (三)	依課程實況適時調整課程進度
6	112/10/16~ 112/10/22	肌力、肌耐力認知與強化 (一)	依課程實況適時調整課程進度
7	112/10/23~ 112/10/29	肌力、肌耐力認知與強化 (二)	依課程實況適時調整課程進度
8	112/10/30~ 112/11/05	肌力、肌耐力認知與強化 (三)	依課程實況適時調整課程進度
9	112/11/06~ 112/11/12	期中考試週	依課程實況適時調整課程進度
10	112/11/13~ 112/11/19	期中考週	

11	112/11/20~ 112/11/26	心肺耐力認知與強化 (一)	依課程實況適時調整課程進度
12	112/11/27~ 112/12/03	心肺耐力認知與強化 (二)	依課程實況適時調整課程進度
13	112/12/04~ 112/12/10	心肺耐力認知與強化 (三)	依課程實況適時調整課程進度
14	112/12/11~ 112/12/17	水上活動安全概念與風險評估	依課程實況適時調整課程進度
15	112/12/18~ 112/12/24	基本游泳能力檢測	依課程實況適時調整課程進度
16	112/12/25~ 112/12/31	岸上救生概念與技能 (一)	依課程實況適時調整課程進度
17	113/01/01~ 113/01/07	期末考試週	依課程實況適時調整課程進度
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			
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		<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課前身體如有發燒、咳嗽或不適等症狀請直接向老師告知後依規定就醫。 2. 上課請勿遲到、遲到、遲到(列入平時成績) 3. 上課前按照分組排列點名、統一熱身操後再按分組練習。 4. 上課期間嚴禁滑手機或做非課程以內之事物。 5. 上課未有正當理由『遲到』列入平時成績評核。 6. 上課期間除上廁所及裝水外, 其餘離開場地都要告知老師一聲。 7. 值日小組於上課前負責向器材室借用器材, 下課前10-15分鐘結束運動歸還器材、還原場地。 8. 下課時集合點名, 請勿代點。 9. ※上課務必穿著運動服裝/鞋(嚴禁穿著非運動服(鞋), 違犯三次者學期末扣平時總成績10分, 當次課程禁止進入球場打球)。 10. 無法前來上課要「事先」(臨時狀況除外)向老師請假及說明大概事由(可利用群組請假及說明事由, 如不便於群組上請假, 則私LINE老師說明)。可不用向學校請假。 11. 期中考、期末考未到課參加考試者, 學期成績一律評定不及格(缺考論)。 	
教科書與 教材		自編教材:學習單	
參考文獻			

學期成績 計算方式	◆出席率： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：10.0 % ◆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。