

淡江大學 113 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<br>教師 | 歐 婕<br>OU, CHIEH   |
|                                                                                                                                                                         | MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                    |
| 開課系級                                                                                                                                                                    | 大傳一 B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 單學期 1學分 |
|                                                                                                                                                                         | TAMXB1B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                    |
| 課程與SDGs<br>關聯性                                                                                                                                                          | SDG3 良好健康和福祉<br>SDG4 優質教育<br>SDG5 性別平等                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |
| 系（ 所 ） 教 育 目 標                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                    |
| 一、提升身體適應能力。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>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)<br>2. 資訊運用。(比重：5.00)<br>3. 洞悉未來。(比重：5.00)<br>4. 品德倫理。(比重：20.00)<br>5. 獨立思考。(比重：5.00)<br>6. 樂活健康。(比重：30.00)<br>7. 團隊合作。(比重：25.00)<br>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 present 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  | 1.認識學校運動環境、設施，並注意從事該運動之潛在風險。<br>2.提升身體適能、並促進身心健康。<br>3.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。<br>4.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。<br>5.透過體育運動，增進學生人際互動。 | 1.Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment.<br>2.Promote physical function and promote the physical and mental health.<br>3.Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits.<br>4.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.<br>5.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、討論、實作、體驗 | 測驗、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  | 113/09/09~<br>113/09/15 | 校內運動環境、設施之介紹。校內體育活動現況之瞭解。體育課程修選注意事項 |    |
| 2  | 113/09/16~<br>113/09/22 | 排球簡史、規則、常識介紹、球場禮儀。球感適應練習。           |    |
| 3  | 113/09/23~<br>113/09/29 | 排球基本動作和發球練習                         |    |
| 4  | 113/09/30~<br>113/10/06 | 分組練習與比賽                             |    |
| 5  | 113/10/07~<br>113/10/13 | 健康體適能概念與內涵之介紹                       |    |
| 6  | 113/10/14~<br>113/10/20 | 肌力、肌耐力、柔軟度認知與強化                     |    |
| 7  | 113/10/21~<br>113/10/27 | 體適能檢測                               |    |
| 8  | 113/10/28~<br>113/11/03 | 飛盤體驗與分組比賽                           |    |
| 9  | 113/11/04~<br>113/11/10 | 期中考/期中評量週                           |    |
| 10 | 113/11/11~<br>113/11/17 | 課程簡介 (安全守則)。熟悉水性                    |    |

|              |                         |                                                                                                                                                                            |  |
|--------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 11           | 113/11/18~<br>113/11/24 | 基本游泳能力檢測；水域安全宣導                                                                                                                                                            |  |
| 12           | 113/11/25~<br>113/12/01 | 岸上救生概念與技能、水中自救                                                                                                                                                             |  |
| 13           | 113/12/02~<br>113/12/08 | 水中遊戲                                                                                                                                                                       |  |
| 14           | 113/12/09~<br>113/12/15 | 籃球運動史簡介與規則介紹                                                                                                                                                               |  |
| 15           | 113/12/16~<br>113/12/22 | 籃球基本動作講解與練習                                                                                                                                                                |  |
| 16           | 113/12/23~<br>113/12/29 | 籃球分組遊戲與對抗比賽                                                                                                                                                                |  |
| 17           | 113/12/30~<br>114/01/05 | 期末考/期末評量週                                                                                                                                                                  |  |
| 18           | 114/01/06~<br>114/01/12 | 補考週                                                                                                                                                                        |  |
| 課程培養<br>關鍵能力 |                         |                                                                                                                                                                            |  |
| 跨領域課程        |                         |                                                                                                                                                                            |  |
| 特色教學<br>課程   |                         |                                                                                                                                                                            |  |
| 課程<br>教授內容   |                         | 軍護體社團大學學習服務等課程                                                                                                                                                             |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         | 1. 上課著運動服及運動鞋<br>2. 請假請依學校規定辦理                                                                                                                                             |  |
| 教科書與<br>教材   |                         | 採用他人教材:教科書、簡報、講義、影片                                                                                                                                                        |  |
| 參考文獻         |                         |                                                                                                                                                                            |  |
| 學期成績<br>計算方式 |                         | ◆出席率： 30.0 %    ◆平時評量：30.0 %    ◆期中評量：20.0 %<br>◆期末評量：20.0 %<br>◆其他〈 〉：        %                                                                                           |  |
| 備 考          |                         | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br>首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。<br><b>※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。</b> |  |