

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 教師	朱瓊苓 CHU, CHIUNG-LING
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	資工一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1 學分
	TEIXB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG17 夥伴關係		
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</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 sport and understand to apply the accident 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	講述、討論、發表、實作	測驗

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	113/09/09~ 113/09/15	1. 課程進度與內容簡介、課程注意事項說明 2. 籃球基本規則講解、基本規則講解、球感練習、運球	田徑場旁籃球場
2	113/09/16~ 113/09/22	籃球-運球、傳接球與投籃	田徑場旁籃球場
3	113/09/23~ 113/09/29	籃球- 基本動作複習、上籃	田徑場旁籃球場
4	113/09/30~ 113/10/06	籃球- 基本動作複習、小組進攻與防守	田徑場旁籃球場
5	113/10/07~ 113/10/13	排球-低高手傳接球動作說明與練習	五虎崗排球場
6	113/10/14~ 113/10/20	排球-舉球技術說明與練習	五虎崗排球場 [測驗一]
7	113/10/21~ 113/10/27	排球-低手發球動作說明與練習	五虎崗排球場 [測驗一]]
8	113/10/28~ 113/11/03	排球-接發球動作說明	五虎崗排球場 [測驗一]]
9	113/11/04~ 113/11/10	排球-發球與接發球綜合練習(期中考週)	五虎崗排球場 [測驗一]
10	113/11/11~ 113/11/17	羽球-基本規則講解、握拍、球感練習、球網架設教學、分組	活動中心羽球場 (體適能檢測)
11	113/11/18~ 113/11/24	羽球-上手正拍高遠球、平擊球練習	活動中心羽球場 [測驗二] (體適能檢測)

12	113/11/25~ 113/12/01	羽球-發球、上手正拍高遠球、平擊球練習	活動中心羽球場 [測驗二] (體適能檢測)
13	113/12/02~ 113/12/08	羽球-發球、上手正拍高遠球、平擊球練習	活動中心羽球場 [測驗二] (體適能檢測)
14	113/12/09~ 113/12/15	水域安全宣導; 熟悉水性、分組、各組/人游泳計畫訂定	游泳館 (體適能檢測) [測驗三、測驗四]
15	113/12/16~ 113/12/22	藉物漂浮、打水、水上安全與救生; 各組/人游泳計畫練習	游泳館 (體適能檢測) [測驗三、測驗四]
16	113/12/23~ 113/12/29	游泳-各組/人游泳計畫練習	游泳館 (體適能檢測) [測驗三、測驗四]
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週-游泳-各組/人游泳計畫練習	游泳館 (體適能檢測) [測驗三、測驗四]
18	114/01/06~ 114/01/12	教師彈性教學週-專題學習	
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		<p>1.請穿著符合課程內容之運動服裝與運動鞋, 並自行攜帶毛巾、水或更換衣物, 請勿著牛仔褲、裙子、涼鞋、拖鞋、高跟鞋等不適合運動之服裝與鞋子, 違反者將扣課程參與分數。</p> <p>2.請假請事先寄信告知老師並依學校規定辦理請假, 再後補假單, 以完成本課程之請假。</p> <p>3.曠課6節者(含請假未准者), 予以扣考。</p> <p>3.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。</p> <p>5.課程時間開始後即點名, 課程開始後遲到20分鐘以上、或課程中未經老師同意先行離開者, 記缺曠課1節。</p> <p>6.每節課程遲到或早退者將扣出席率0.5分, 遲到或早退累計3次記缺曠課1節。</p> <p>7.課程內容將依教學場地與天氣狀況做彈性調整。</p> <p>8.課程相關事項及作業繳交將透過iClass數位學習平台通知與上傳作業。</p>	
教科書與 教材		<p>自編教材: 講義</p> <p>採用他人教材: 影片</p>	
參考文獻		<p>1.教育部體育署水域運動安全 2.方進隆(2019)運動處方, 第二版, 華都文化事業股份有限公司。3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th edition, Wolters Kluwer, 2018.</p>	

學期成績 計算方式	◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：40.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈體適能檢測〉：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。