

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	李惠婷 HUI-TING LEE
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	航太一 C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TENXB1C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG14 水下生命 SDG15 陸域生命 SDG17 夥伴關係		
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	1.藉由有氧(舞蹈、瑜珈、核心)、排球、桌球、游泳課程來提昇學生之體適能水準。 2.強化身體、健全體魄發展全身之協調性。 3.陶冶性情、調適心靈，增進健康體適能，培養終身運動習慣。		
	Enhance physical fitness Exercise habit		

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	增進健康體適能，培養終身運動習慣。	Lifelong exercise habits
2	學習運動技能	exercise

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、實作	測驗、實作
2	認知		12345678	講述、實作	測驗、實作

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	113/09/09~ 113/09/15	課程說明及認識體育館場地、游泳池場地,注意事項,介紹水域安全宣導	體育館B1
2	113/09/16~ 113/09/22	介紹及練習基本有氧訓練	
3	113/09/23~ 113/09/29	有氧運動結合核心訓練	
4	113/09/30~ 113/10/06	體適能測驗	
5	113/10/07~ 113/10/13	排球運動、基本動作介紹、 排球運動及練習	體育館四樓排球場
6	113/10/14~ 113/10/20	排球運動、基本動作介紹、 排球運動及練習	
7	113/10/21~ 113/10/27	排球運動、基本動作介紹、 排球運動及練習	
8	113/10/28~ 113/11/03	排球運動、基本動作介紹、 排球運動及練習	
9	113/11/04~ 113/11/10	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	113/11/11~ 113/11/17	桌球運動、基本動作介紹、 排球運動及練習	體育館三樓桌球教室
11	113/11/18~ 113/11/24	桌球運動、基本動作介紹、 排球運動及練習	
12	113/11/25~ 113/12/01	桌球運動、基本動作介紹、 排球運動及練習	

13	113/12/02~ 113/12/08	桌球運動、基本動作介紹、排球運動及練習	
14	113/12/09~ 113/12/15	游泳練習,測驗游泳體適能	游泳館
15	113/12/16~ 113/12/22	游泳練習,測驗游泳體適能	
16	113/12/23~ 113/12/29	游泳練習,測驗游泳體適能	
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/01/06~ 114/01/12	教師彈性教學週(自主學習)	
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		上游泳課時,請著泳衣及泳褲,蛙鏡,泳帽 上室內課時,請穿著運動衣服及運動鞋. 未經老師允許,請勿上課時使用手機或3C產品及書籍. 缺課6節者,予以扣考. 缺課總時數達該科授課時數1/3時,學期成績以零分計算. 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		自編教材:教科書	
參考文獻			
學期成績 計算方式		◆出席率: % ◆平時評量: % ◆期中評量: % ◆期末評量: % ◆其他〈品德倫理20,樂活健康60,團隊合作20〉:100.0 %	
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。	