

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	曾丸晏 WAN-YAN TSENG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	電機系電資一A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TETDB1A		
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	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; asses 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。	1.Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment.
2	2.提升身體適能、並促進身心健康。	2.Promote physical function and promote the physical and mental health.
3	3.提升個人游泳運動技能。	3.Promote personal swimming skills.
4	4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。	4.Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits.
5	5.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	4.Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits.
6	6.透過體育運動，增進學生人際互動。	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	認知		12345678	講述	作業
2	技能		6	實作	實作
3	技能		5	實作	實作
4	情意		48	講述	實作
5	技能		125678	講述、實作	實作
6	情意		34567	講述	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	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	113/09/16~ 113/09/22	1. 健康體適能概念與內涵之介紹	
3	113/09/23~ 113/09/29	1. 柔軟度認知與強化 (一)	
4	113/09/30~ 113/10/06	1. 柔軟度認知與強化 (二)	
5	113/10/07~ 113/10/13	1. 柔軟度認知與強化 (三)	

6	113/10/14~ 113/10/20	1. 肌力、肌耐力認知與強化（一）	
7	113/10/21~ 113/10/27	1. 肌力、肌耐力認知與強化（二）	
8	113/10/28~ 113/11/03	1. 肌力、肌耐力認知與強化（三）	
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	期中能力評量	
11	113/11/18~ 113/11/24	1. 心肺耐力認知與強化（一）	
12	113/11/25~ 113/12/01	1. 心肺耐力認知與強化（二）	
13	113/12/02~ 113/12/08	1. 心肺耐力認知與強化（三）	
14	113/12/09~ 113/12/15	1. 水上活動安全概念與風險評估	
15	113/12/16~ 113/12/22	1.基本游泳能力檢測	
16	113/12/23~ 113/12/29	1. 岸上救生概念與技能（一）	
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(原則上不上實體課程，教師得安排教學活動或期末評量等)	
課程培養 關鍵能力		自主學習、社會參與、問題解決	
跨領域課程		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		專案實作課程	
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		1. 上課著運動服及運動鞋 2. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)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。	
教科書與 教材		自編教材:教科書、影片	
參考文獻		1.運動與健康-減肥健身與疾病的運動處方方進隆著	

學期成績 計算方式	◆出席率： 30.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆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。