

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	胡浩陽 HU, HAO-YANG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	德文一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TFGXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG2 消除飢餓 SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 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.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	4.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.
5	5. 享受運動樂趣，養成終身運動習慣	5. Enjoying the joys from sport and developing it into lifelong habit.

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	實作、活動參與
2	技能		12345678	實作	實作
3	技能		12345678	講述、實作	實作、活動參與
4	認知		12345678	講述、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與
5	情意		12345678	實作、體驗	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~ 113/09/15	1.上課規定說明 2.羽球規則介紹 3.講解握拍法與持球法	體育館羽球場
2	113/09/16~ 113/09/22	1.羽球球感練習 2.正反拍練習	
3	113/09/23~ 113/09/29	1.羽球發球 2.講解與示範發高遠球	
4	113/09/30~ 113/10/06	羽球測驗	
5	113/10/07~ 113/10/13	(雙十國慶日)	
6	113/10/14~ 113/10/20	1.桌球規則介紹 2.握拍、球感練習	桌球教室SG322
7	113/10/21~ 113/10/27	1.發球練習 2.正手平擊球	水域安全宣導。

8	113/10/28~ 113/11/03	1.反手推球2.綜合練習	
9	113/11/04~ 113/11/10	期中考/期中評量週 桌球測驗	
10	113/11/11~ 113/11/17	網球規則介紹 1.截擊（正反拍）2.反拍練習	網球場（雨備：游泳館 內體適能教室）
11	113/11/18~ 113/11/24	1.正拍練習2.反拍練習 3.發球練習	
12	113/11/25~ 113/12/01	1.正反拍抽球截擊綜合練習	
13	113/12/02~ 113/12/08	網球測驗	
14	113/12/09~ 113/12/15	1.水上活動安全概念與風險評估	游泳館
15	113/12/16~ 113/12/22	1. 岸上救生概念與技能	
16	113/12/23~ 113/12/29	1. 水中自救（仰漂、水母漂、韻律呼吸與臨時浮具之製作）概念與技術	
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週 水中自救與岸上救生測驗	
18	114/01/06~ 114/01/12	教師彈性教學週(原則上不上實體課程，MS Teams線上課程)	
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		1. 需穿著運動服裝及球鞋。（未穿著規定服裝者該堂課不給予計分） 2. 游泳課請攜帶泳衣(褲)、泳帽、蛙鏡及個人盥洗用具。 3. 請假請依學校規定辦理：請假假單一律隔週上課時繳交給老師以便登記，逾時不辦理。 4.曠課6節者、缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計。	
教科書與 教材		自編教材：簡報、講義	
參考文獻		1.學生的健康體適能卓俊辰著 2.運動與健康-減肥健身與疾病的運動處方方進隆著 3.專家教你游泳曹青軍、田珊著	

學期成績 計算方式	◆出席率： 60.0 % ◆平時評量：40.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆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。