

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	王双龍 WANG, SHUANG-LUNG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	會計一D	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TLAXB1D		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 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	本課程旨在幫助學生改善體適能及培養正確的人際觀。透過體育教學，培養學生正確安全的運動概念，增進健康體魄與養成終身規律運動。		
	The aim of the course is to help students improve physical fitness and cultivate a right attitude of interpersonal relationship. Through the PE class, students will learn to develop an accurate and secure sports concept, enhance physical condition and develop a lifelong regular exercise habbit.		

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.瞭解籃球運動發展沿革、規則與演進歷程 2.增進學生對籃球運動之興趣 3.學習籃球各項基本動作，提升技能 4.學習籃球運動比賽之小組合作觀念 5.學習如何參與比賽	1.Understand the history, rules and the developments of the game. 2.Motivates the interests for basketball. 3.Develop the basic movements and enhance athletic skills of basketball. 4.Co-operate with the team during the games and understand the importance of team-work. 5.Learn how to participate in the game.
2	1.認識體適能的內涵，並瞭解如何提升健康體適能 2.維持身體機能與良好體態 3.能與人互動、合作練習 4.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	1.To understand and promote healthy physical fitness with its concepts. 2.To maintain physical functions and a good body shape. 3.To interact and cooperate with others. 4.To advocate proper leisure activity and regular exercise.
3	1.能夠適應水性，並學會動作要領 2.學會基本自救技能及建立正確水上安全觀念 3.能與人相互觀摩練習，建立良好互動關係 4.學習健康管理，達成規律運動習慣 5.能欣賞正確之泳姿，並分析動作之力與美	1.To instruct students to not be afraid of the water. 2.Learn basic self-help skills and the correct concept of water safety. 3.Establish good teamwork relationships. 4.Learning health management and develop regular exercise habits. 5.Cultivate the ability of observe other people's technical actions performance, and try to imitate and learn.
4	1.瞭解排球運動發展沿革。 2.展現精熟的排球基本技巧、擊球技術及競賽能力。 3.瞭解排球比賽規則及戰術運用。 4.展現團隊合作精神及競賽禮儀。	1.Understand the history and developments of volleyball. 2.Demonstrate proficiency in basic technical, alliance technical and competition capacity of volleyball. 3.Understand the rules and strategies of volleyball. 4.Display a high level of sportsmanship and game etiquette.

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、體驗、模擬	實作、活動參與
2	技能		12345678	實作	測驗、作業、實作、活動參與
3	技能		12345678	講述、實作、模擬	作業、實作、活動參與
4	技能		12345678	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	1.課程介紹 2.球感練習與傳接球 3.各種運球與防守步伐練習 4.各種投籃練習 5.運球上籃練習	
2	113/09/16~ 113/09/22	1.複習各項籃球基本動作	
3	113/09/23~ 113/09/29	運球上籃測驗	
4	113/09/30~ 113/10/06	1.三對三分組比賽	
5	113/10/07~ 113/10/13	1.上課規定、注意事項及教學計畫 2.課程簡介、認識健康體適能 3.示範說明各項器材之使用、訓練肌群與注意事項	
6	113/10/14~ 113/10/20	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-9動作) 2.各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3.分組實施各項器材之實務操作	
7	113/10/21~ 113/10/27	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(10-18動作) 2.各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3.分組實施各項器材之實務操作 4.水域安全宣導。	
8	113/10/28~ 113/11/03	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-18動作) 2.心肺適能概念 3.分組實施各項器材之實務操作	
9	113/11/04~ 113/11/10	1.認識環境、課程介紹、學會基本自救技能及正確水上安全觀念	
10	113/11/11~ 113/11/17	1.各式漂浮、水中自救複習 2.捷泳基礎教學-腿部動作要領	
11	113/11/18~ 113/11/24	水中安全自救動作測驗	
12	113/11/25~ 113/12/01	捷泳基礎教學-腿部動作、臂部動作及手腳聯合要領複習 期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
13	113/12/02~ 113/12/08	1.排球簡史、規則、常識介紹、球場禮儀 2.球感適應練習。	
14	113/12/09~ 113/12/15	1.排球運動傳球運用時機及裁判手勢介紹(1) 2.排球運動高、低手傳球基本動作練習(傳球預備動作及短、中、長不同距離腳步的移動方式練習，高低手及單、雙手觸球練習)。	
15	113/12/16~ 113/12/22	1.複習。高、低手傳球的基本動作。(高低手傳球預備動作及不同距離腳步的移動步法『短、中、長距離』。個人高低手及單、雙手移動觸球。) 2.肩上及低手發球練習(擊球部位感受及施力方式練習)-短距離6M。 3.發球形式及裁判手勢介紹(2)。	
16	113/12/23~ 113/12/29	1.複習。高、低手傳球-小組短距離定點傳球。 2.肩上及低手發球練習-短距離6M。 3.排球隊型及裁判手勢介紹(3) 4.比賽練習。排球裁判手勢運用(6-3)。 5.測驗	
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、問題解決
跨領域課程	素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))
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. 上課著運動服及運動鞋 2. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課4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：簡報、影片、學習單 採用他人教材：簡報、影片、學習單
參考文獻	
學期成績 計算方式	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆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。