

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	那 維 NA, WEI
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	資管一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TLMXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG14 水下生命 SDG15 陸域生命		
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 freshman physical education course aims to help students understand the concepts of healthy physical fitness and sports safety. Through the arrangement of physical fitness, sports safety, and water sports courses, students can understand their personal physical fitness status, be able to assess potential risks in the sports environment, and learn how to improve 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。	5.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.

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、討論、體驗、模擬	活動參與
2	技能		12345678	實作	測驗、實作
3	技能		12345678	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
4	情意		12345678	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與
5	認知		12345678	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、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. 校內運動環境、設施之介紹。2. 體育課程修選注意事項。3.瞭解籃球運動發展沿革、規則與演進歷程。	
2	113/09/16~ 113/09/22	1.籃球遊戲介紹；水域安全宣導。2.球感練習與傳接球。	
3	113/09/23~ 113/09/29	1.運球與防守步伐練習。2.投籃練習。3.運球上籃練習。	
4	113/09/30~ 113/10/06	1.運球及投籃測驗。	
5	113/10/07~ 113/10/13	1.水上活動安全概念與風險評估。2.基本游泳能力檢測；水域安全宣導。	
6	113/10/14~ 113/10/20	1. 岸上救生概念與技能。2.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。	

7	113/10/21~ 113/10/27	1.蛙泳姿勢介紹。2.陸上蛙腳練習。3.岸邊蛙腳踢水練習。4.浮板踢腳練習。	
8	113/10/28~ 113/11/03	1.蛙式岸上划手練習。2.蛙式水中划手練習。3.蛙式手脚配合換氣練習。	
9	113/11/04~ 113/11/10	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)籃球未測驗項目補測。	
10	113/11/11~ 113/11/17	1.羽球運動簡介。2.熱身運動簡介。3.羽球球感練習。	
11	113/11/18~ 113/11/24	1.講解握拍法與持球法。2.羽球發球規則簡介。3.講解與示範發高遠球。	
12	113/11/25~ 113/12/01	1.原心位置簡介。2.講解與示範揮空拍並分組練習。3.講解與示範高遠球並分組練習。	
13	113/12/02~ 113/12/08	1.前後步法簡介。2.講解與示範網前短球並分組練習。3.複習發球及高遠球並分組練習。4.測驗。	
14	113/12/09~ 113/12/15	1.排球簡史、規則、常識介紹、球場禮儀。2.球感適應練習。	
15	113/12/16~ 113/12/22	1.排球運動傳球運用時機及裁判手勢介紹。2.排球運動高、低手傳球基本動作練習。	
16	113/12/23~ 113/12/29	1.複習。高、低手傳球的基本動作。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。	
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)1.排球運動比賽進行介紹。2.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, 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、國際移動、資訊科技、社會參與、人文關懷、問題解決、跨領域	
跨領域課程			
特色教學 課程		遊戲式學習課程	
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		採用他人教材:教科書、簡報、影片、網路資訊	

參考文獻	籃球聖經 游泳論 羽球教室 排球教室
學期成績 計算方式	◆出席率： 60.0 % ◆平時評量：15.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：15.0 % ◆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。