

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	雷小娟 LEI HSIAO-CHUAN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	公行一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1 學分
	TLPXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系 (所) 教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
課程簡介	<p>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。</p>		
	<p>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 present situation of individual physical fitness; assess the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.</p>		

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 .
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、實作	實作
2	認知		12345678	講述、實作	實作
3	技能		12345678	講述、實作	實作
4	技能		12345678	講述、實作	實作
5	認知		12345678	講述、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與
6	情意		12345678	講述、實作	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。水域安全宣導	
2	113/09/16~ 113/09/22	1.水上活動安全概念、適應水性2.水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸) 3.打水	
3	113/09/23~ 113/09/29	1.游泳技能教學2.基本游泳能力檢測	
4	113/09/30~ 113/10/06	1.游泳技能教學2.基本游泳能力檢測	
5	113/10/07~ 113/10/13	1.體適能概念(身體組成、心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度)(體育館SG246教室)	

6	113/10/14~ 113/10/20	1.身體活動 2. 體適能檢測(身高、體重、坐姿前彎、仰臥起坐、立定跳遠)	
7	113/10/21~ 113/10/27	1.身體活動 2.心肺耐力(800、1600)檢測	
8	113/10/28~ 113/11/03	1.身體活動 (HIIT徒手訓練)	
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	1.身體活動 (抗力球)	
11	113/11/18~ 113/11/24	1.身體活動 (彈力帶)	
12	113/11/25~ 113/12/01	1.身體活動 (Step)	
13	113/12/02~ 113/12/08	1.身體活動 (柔軟度、滾筒)	
14	113/12/09~ 113/12/15	1.身體活動 (繩梯)	
15	113/12/16~ 113/12/22	1.身體活動 (yoga)	
16	113/12/23~ 113/12/29	1.期末測驗	
17	113/12/30~ 114/01/05	1.期末測驗	
18	114/01/06~ 114/01/12	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		1. 需穿著運動服裝及球鞋。 2.晚到20分鐘內算遲到，超過20分鐘算缺課。 3. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，學期成績以零分計算。 (2)缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算。	
教科書與 教材		自編教材:講義 採用他人教材:影片	
參考文獻		1. 大學生的健康體適能 2. 運動與健康- 減肥健身與疾病的運動處方 3. 專家教你游泳	卓俊辰著 方進隆著 曹青軍、田珊著

學期成績 計算方式	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆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。