

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	趙曉雯 HSIAO-WEN CHAO
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	數學系一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1 學分
	TSNXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG16 和平正義與有力的制度 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 present situation of individual physical fitness; assess 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。	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、活動參與
2	認知		12345678	實作、體驗	實作、活動參與
3	技能		12345678	實作、體驗	實作、活動參與
4	技能		12345678	實作、體驗	實作、活動參與
5	認知		12345678	講述、實作	實作、活動參與
6	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	課程規範說明；網球球感練習；正、反拍基本動作教學及組合練習 (一)	上課場地：網球場(雨備教室N202)
2	113/09/16~ 113/09/22	網球球感練習；正、反拍基本動作教學及組合練習 (二)	
3	113/09/23~ 113/09/29	* 水域安全宣導週 *；軟式網球球感練習；正、反拍基本動作教學及組合練習 (一)	* 水域安全宣導週 *
4	113/09/30~ 113/10/06	軟式網球球感練習；正、反拍基本動作教學及組合練習 (二)；體適能檢測	

5	113/10/07~ 113/10/13	1.基本游泳能力檢測；2.水上活動安全宣導與風險評估	上課場地：游泳館（這週起皆需直接更換好泳裝至游泳池邊集合）
6	113/10/14~ 113/10/20	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	水運會趣味競賽項目簡介與練習（打水接力）	
8	113/10/28~ 113/11/03	水運會趣味競賽項目簡介與練習（水中尋寶）	
9	113/11/04~ 113/11/10	水運會趣味競賽項目簡介與練習（水中籃、排球對抗賽）	
10	113/11/11~ 113/11/17	羽球正、反拍基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（一）	上課場地：體育館4樓羽球場
11	113/11/18~ 113/11/24	羽球發球與接發球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（二）	
12	113/11/25~ 113/12/01	羽球前排及殺球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（三）	
13	113/12/02~ 113/12/08	羽球綜合動作組合練習；分組對抗賽（四）	
14	113/12/09~ 113/12/15	桌球正、反拍基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（一）	上課場地：體育館SG322桌球教室
15	113/12/16~ 113/12/22	桌球發球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（二）	
16	113/12/23~ 113/12/29	桌球分組對抗賽（三）	
17	113/12/30~ 114/01/05	桌球分組對抗賽（四）	
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)	上課方式：iclass線上作業
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. 請假請依學校規定辦理：(需於次週繳交假單給任課老師) (1)曠課6節者，不得參加期中和期末考試，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
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：10.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量： % ◆其他〈體適能檢測10%、各項分組比賽成績10%〉：20.0 %
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。