

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	楊明堂 YANG, MING-TANG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	資工進學班一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TEIXE1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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。2.提升身體適能、並促進身心健康。3.提升個人游泳運動技能。4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。5.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	1.Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment. 2.Promote physical function and promote the physical and mental health. 3.Promote personal swimming skills. 4.Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits. 5.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports. 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	技能		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.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	依課程實況適時調整課程進度
2	113/09/16~ 113/09/22	水上活動安全概念與風險評估	依課程實況適時調整課程進度
3	113/09/23~ 113/09/29	基本游泳能力檢測(一)；水域安全宣導	依課程實況適時調整課程進度
4	113/09/30~ 113/10/06	基本游泳能力檢測(二)	依課程實況適時調整課程進度
5	113/10/07~ 113/10/13	排球簡史、規則、常識介紹、球場禮儀	依課程實況適時調整課程進度
6	113/10/14~ 113/10/20	排球球感適應練習	依課程實況適時調整課程進度
7	113/10/21~ 113/10/27	排球運動傳球運用時機及裁判手勢介紹與分組練習	依課程實況適時調整課程進度
8	113/10/28~ 113/11/03	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)	依課程實況適時調整課程進度
9	113/11/04~ 113/11/10	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	依課程實況適時調整課程進度
10	113/11/11~ 113/11/17	羽球握拍法與持球法與分組練習	依課程實況適時調整課程進度

11	113/11/18~ 113/11/24	1.羽球原心位置簡介2.講解與示範揮空拍並分組練習	依課程實況適時調整課程進度
12	113/11/25~ 113/12/01	1.羽球前後步法簡介2.講解與示範網前短球並分組練習	依課程實況適時調整課程進度
13	113/12/02~ 113/12/08	羽球綜合練習	依課程實況適時調整課程進度
14	113/12/09~ 113/12/15	桌球握拍、球感練習、反手推球	依課程實況適時調整課程進度
15	113/12/16~ 113/12/22	桌球正手平擊球與移位步伐分組練習	依課程實況適時調整課程進度
16	113/12/23~ 113/12/29	桌球比賽規則與實務及分組練習	依課程實況適時調整課程進度
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	依課程實況適時調整課程進度
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			
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. 上課前身體如有發燒、咳嗽或不適等症狀請直接向老師告知後依規定就醫。 2. 上課請勿遲到、遲到、遲到(列入平時成績) 3. 上課前按照分組排列點名、統一熱身操後再按分組練習。 4. 上課期間嚴禁滑手機或做非課程以內之事物。 5. 上課未有正當理由『遲到』列入平時成績評核。 6. 上課期間除上廁所及裝水外，其餘離開場地都要告知老師一聲。 7. 值日小組於上課前負責向器材室借用器材，下課前10-15分鐘結束運動歸還器材、還原場地。 8. 下課時集合點名，請勿代點。 9. ※上課務必穿著運動服裝/鞋(嚴禁穿著非運動服(鞋)，違犯三次者學期末扣平時總成績10分，當次課程禁止進入球場打球)。 10. 無法前來上課要「事先」(臨時狀況除外)向老師請假及說明大概事由(可利用群組請假及說明事由，如不便於群組上請假，則私LINE老師說明)。可不用向學校請假。 11. 期中考、期末考未到課參加考試者，學期成績一律評定不及格(缺考論)。	
教科書與 教材		自編教材:學習單	
參考文獻			

學期成績 計算方式	◆出席率： 70.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：5.0 % ◆期末評量：5.0 % ◆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。