

淡江大學 114 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	郭馥滋 KUO FU-TZU
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	資圖一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TABXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 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了解健康體適能、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		12345	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	認知		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	技能		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	認知		467	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
6	情意		4678	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與

授 課 進 度 表			
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	114/09/15~ 114/09/21	課程內容介紹、學期評量說明、相見歡、運動趣	體育館 B1 武術室 團體賽分組、選組長/副組長
2	114/09/22~ 114/09/28	體能遊戲/肌力訓練+體適能檢測	體育館 B1 武術室
3	114/09/29~ 114/10/05	全員闖關中(團體賽)	體育館4F外平台集合，此為評量活動請勿缺席(遇雨回原教室)。
4	114/10/06~ 114/10/12	彈力帶運動+800.1600檢測	體育館 B1 武術室
5	114/10/13~ 114/10/19	水域安全宣導、玩水趣:水上活動 能力分組教學—捷泳、蛙泳 游泳檢測	※游泳館。須攜帶泳裝、泳帽、泳鏡
6	114/10/20~ 114/10/26	玩水趣:水上活動 能力分組教學—捷泳、蛙泳 游泳檢測	※游泳館。須攜帶泳裝、泳帽、泳鏡
7	114/10/27~ 114/11/02	玩水趣:水上活動 能力分組教學—捷泳、蛙泳 游泳檢測	※游泳館。須攜帶泳裝、泳帽、泳鏡
8	114/11/03~ 114/11/09	*運動會參與--課程異動至11/8(六)10-12時	操場
9	114/11/10~ 114/11/16	羽球簡易規則 基本動作複習 團體賽	體育館 4樓 羽球場
10	114/11/17~ 114/11/23	羽球簡易規則 基本動作複習 團體賽	體育館 4樓 羽球場
11	114/11/24~ 114/11/30	羽球團體賽	體育館 4樓 羽球場
12	114/12/01~ 114/12/07	羽球團體賽	體育館 4樓 羽球場
13	114/12/08~ 114/12/14	桌球簡易規則 基本動作複習 團體賽	體育館 3樓 桌球室SG322
14	114/12/15~ 114/12/21	桌球團體賽	體育館 3樓 桌球室SG322
15	114/12/22~ 114/12/28	桌球團體賽	體育館 3樓 桌球室SG322
16	114/12/29~ 115/01/04	桌球團體賽	體育館 3樓 桌球室SG322
17	115/01/05~ 115/01/11	運動會參與	課程異動至11/8(六)14-16時
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週-自主學習	
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STEOP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))	

特色教學課程	遊戲式學習課程 翻轉教學課程
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	<p><各週實際進度請以課堂上公告為主></p> <p>※評量方法：</p> <p>1.出席、學習態度、服裝及課堂參與(含隨堂作業，參加校內外運動競賽另外加分) ---50%</p> <p>2.游泳課/運動會參與---20% =>無法出席運動會者，須另繳交個人期末紙本報告(A4雙面，自選3大主題撰寫內容/心得至少各1張照片，12/23前交)</p> <p>3.學期團體賽(闖關賽、羽球、桌球) ---30%</p> <p>※注意事項：</p> <p>1.請準時出席，請假請依規定辦理並於一週內繳交假單給老師，逾期視同曠課(缺課時數*2)。</p> <p>2.體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。</p> <p>3.游泳課因特殊原因全程無法下水者，請於09/30前提出相關證明文件，以調整個人課程參與及評量方式，逾時不受理，以未下水規定扣分。</p> <p>※本課程隨堂作業/課程心得回饋不得使用AI所產出的內容，否則不予計分。選修本課程的學生即視為同意以上倫理聲明。</p>
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	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：20.0 %</p> <p>◆期末評量：30.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>
備考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：https://web2.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。</p> <p>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</p>