

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	涂慶忠 TU, CHING-CHUNG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	資傳一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TAIXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG14 水下生命		
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	讓學生了解健康體適能在生活中的必要性，並檢測自我體適能狀況。透過重量訓練、桌球、羽球、游泳等運動項目建立基本體適能立，了解各項運動的安全性與技巧性，培養自我有興趣運動項目，養成持續運動好習慣。		
	Students will understand the importance of healthy physical fitness in their daily lives and monitor their own fitness. Through weight training, table tennis, badminton, swimming, and other sports, they will develop basic physical fitness, understand the safety and skills of various sports, cultivate their own interests in sports, and develop a habit of continuous exercise.		

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	瞭解健康體適能的重要性，建立體適能基本概念。	Understand the importance of healthy physical fitness and establish basic concepts of physical fitness
2	自我體適能檢測，提升體適能能力。	Self-fitness testing to improve physical fitness.
3	認識各項運動規則特性，並培養有自己興趣喜愛的運動項目。	Understand the rules and characteristics of various sports, and cultivate sports that you are interested in and like.
4	瞭解各項運動、場地、設施、器材的潛在危險，並建立安全運動的重要性。	Understand the potential hazards of sports, venues, facilities, equipment, and the importance of establishing safe sports.
5	培養水中運動安全認知，認識水域活動場所的安全守則，學習在水域活動中，意外防護自我保護相關知識。	Cultivate awareness of water sports safety, learn safety rules for water activities, and learn about accident prevention and self-protection during water activities.
6	透過運動的養成，建議規律運動的好習慣，提高生活與學習環境上的好品質。	Through the development of exercise, it is recommended to practice regular exercise and improve the quality of life and learning environment.

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		13568	講述	實作、活動參與
2	技能		13568	講述、實作	實作、活動參與
3	情意		123568	講述、實作、體驗	實作、活動參與
4	認知		123568	講述、模擬	討論(含課堂、線上)、活動參與
5	認知		123456	講述、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與
6	情意		245678	講述、討論、體驗	討論(含課堂、線上)、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	重量訓練簡介、上課注意事項說明。	

2	114/09/22~ 114/09/28	肌力評估的方法（最大肌力評估）。	
3	114/09/29~ 114/10/05	上肢肌群的訓練方法與器材實作。	
4	114/10/06~ 114/10/12	下肢肌群訓練的方法與器材實作。	
5	114/10/13~ 114/10/19	桌球課程介紹、注意事項說明。	
6	114/10/20~ 114/10/26	握拍、球感練習。	
7	114/10/27~ 114/11/02	反手推球、正手平擊球練習。	
8	114/11/03~ 114/11/09	發球練習、比賽規則。	
9	114/11/10~ 114/11/16	羽球課程介紹、注意項說明。	
10	114/11/17~ 114/11/23	握拍法與持球法說明、羽球球感練習。	
11	114/11/24~ 114/11/30	正反拍擊球練習、移動步法練習。	
12	114/12/01~ 114/12/07	單打、雙打競賽規則、分組練習	
13	114/12/08~ 114/12/14	游泳運動介紹、水域安全宣導。	
14	114/12/15~ 114/12/21	熟悉水性、漂浮、打水練習。	
15	114/12/22~ 114/12/28	借物打水前進、游泳前進(捷式泳姿)。	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週(游泳前進測驗)	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週(期末作業報告)	
18	115/01/12~ 115/01/18	繳交作業報告	
課程培養 關鍵能力		自主學習	
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. 陸上運動需穿著運動服裝及球鞋。 2. 水上課程必需自備泳具，配合下水操作。 3. 請假請依學校規定辦理。	

教科書與教材	採用他人教材：簡報
參考文獻	
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 50.0 %    ◆平時評量：30.0 %    ◆期中評量：      %</p> <p>◆期末評量：20.0 %</p> <p>◆其他〈 〉：      %</p>
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://web2.ais.tku.edu.tw/csp">https://web2.ais.tku.edu.tw/csp</a> 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>