

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 | 李惠婷 HUI-TING LEE |
| | MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION | | |
| 開課系級 | 教設一 A | 開課 資料 | 實體課程 必修 單學期 1學分 |
| | TDJXB1A | | |
| 課程與SDGs 關聯性 | SDG3 良好健康和福祉 SDG14 水下生命 SDG15 陸域生命 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 | 1.藉由有氧(瑜珈、核心)、排球、桌球、游泳課程來提昇學生之體適能水準。 2.強化身體、健全體魄發展全身之協調性。 3.陶冶性情、調適心靈，增進健康體適能，培養終身運動習慣。 | | |
| | Enhance physical fitness Exercise habit | | |

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 | 增進健康體適能，培養終身運動習慣。 | Lifelong exercise habits |
| 2 | 學習運動技能 | exercise |

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 | | 1345678 | 講述、實作 | 測驗、實作 |
| 2 | 技能 | | 12345678 | 講述、實作 | 測驗、實作 |

授 課 進 度 表

| 週次 | 日期起訖 | 內 容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|----------------------------------|-----------|
| 1 | 114/09/15~ 114/09/21 | 課程說明及認識體育館場地、游泳池場地,注意事項,介紹水域安全宣導 | 體育館B1 |
| 2 | 114/09/22~ 114/09/28 | 介紹及練習基本有氧訓練(室內體適能測驗) | |
| 3 | 114/09/29~ 114/10/05 | 教師節遇例假日補假 | |
| 4 | 114/10/06~ 114/10/12 | 中秋節放假 | |
| 5 | 114/10/13~ 114/10/19 | 排球運動、基本動作介紹、 排球運動及練習 | 體育館四樓排球場 |
| 6 | 114/10/20~ 114/10/26 | 排球運動、基本動作介紹、 練習及測驗 | |
| 7 | 114/10/27~ 114/11/02 | 排球運動、基本動作介紹、 練習及測驗 | |
| 8 | 114/11/03~ 114/11/09 | 排球運動、基本動作介紹、 練習及測驗 | |
| 9 | 114/11/10~ 114/11/16 | 桌球運動、基本動作介紹、 桌球練習 | 體育館三樓桌球教室 |
| 10 | 114/11/17~ 114/11/23 | 桌球運動、基本動作介紹、 練習及測驗 | |
| 11 | 114/11/24~ 114/11/30 | 桌球運動、基本動作介紹、 練習及測驗 | |
| 12 | 114/12/01~ 114/12/07 | 桌球運動、基本動作介紹、 練習及測驗 | |

| | | | |
|--------------|-------------------------|--|-----|
| 13 | 114/12/08~ 114/12/14 | 游泳練習,測驗游泳體適能(陸上體適能測驗) | 游泳館 |
| 14 | 114/12/15~ 114/12/21 | 游泳練習,測驗游泳體適能 | |
| 15 | 114/12/22~ 114/12/28 | 游泳練習,測驗游泳體適能 | |
| 16 | 114/12/29~ 115/01/04 | 游泳練習,測驗游泳體適能 | |
| 17 | 115/01/05~ 115/01/11 | 期末多元評量週/教師彈性教學週(非同步線上) | |
| 18 | 115/01/12~ 115/01/18 | 教師彈性教學週(非同步線上) | |
| 課程培養 關鍵能力 | | 自主學習、社會參與、人文關懷、問題解決 | |
| 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 | | 上游泳課時,請著泳衣及泳褲,蛙鏡,泳帽 上室內課時,請穿著運動衣服及運動鞋. 上課時間,請勿飲食. 未經老師允許,請勿上課時使用手機或3C產品及書籍. 缺課6節者,予以扣考 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:教科書 | |
| 參考文獻 | | | |
| 學期成績 計算方式 | | ◆出席率： 30.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：25.0 % ◆期末評量：25.0 % ◆其他〈 〉： % | |
| 備 考 | | 「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。 ※「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。 | |