

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	吳采陵 WU, CAI-LING			
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION					
開課系級	建築一A	開課資料	實體課程 必修 單學期 1學分			
	TEAXB1A					
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等 SDG17 夥伴關係	系（所）教育目標				
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>						
本課程對應校級基本素養之項目與比重						
<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>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。</p>					
	<p>The purpose of the course are to let 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.</p>					

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 核心能力	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
2	認知		4567	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	技能		467	講述、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
4	技能		467	講述、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
5	認知		2467	講述、實作、體驗	討論(含課堂、線上)
6	情意		4678	講述、討論	討論(含課堂、線上)、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、上課規定、評量方式說明/場地介紹	上課場地：籃球場B2
2	114/09/22~114/09/28	籃球：規則/基本動作練習	上課場地：籃球場B2
3	114/09/29~114/10/05	籃球：規則/基本動作/團體賽1	上課場地：籃球場B2

4	114/10/06~114/10/12	籃球：規則/基本動作/團體賽2 及 體適能檢測(800/1600)	上課場地：籃球場B2
5	114/10/13~114/10/19	排球：規則/基本動作練習1	上課場地：排球場V2
6	114/10/20~114/10/26	排球：基本動作練習2/排球活動	上課場地：排球場V2
7	114/10/27~114/11/02	排球：團體賽1	上課場地：排球場V2
8	114/11/03~114/11/09	排球：團體賽2	上課場地：排球場V2
9	114/11/10~114/11/16	游泳：水域安全宣導/水中感知	上課場地：游泳館（請務必攜帶泳具）
10	114/11/17~114/11/23	游泳：基本動作/踢水、手腳協調1	上課場地：游泳館（請務必攜帶泳具）
11	114/11/24~114/11/30	游泳：基本動作/踢水、手腳協調2	上課場地：游泳館（請務必攜帶泳具）
12	114/12/01~114/12/07	游泳：整合技巧與安全遊戲	上課場地：游泳館（請務必攜帶泳具）
13	114/12/08~114/12/14	桌球：基本規則說明、動作練習	上課場地：SG322 桌球教室
14	114/12/15~114/12/21	桌球：正手/反手擊球練習	上課場地：SG322 桌球教室
15	114/12/22~114/12/28	桌球：團體循環賽1	上課場地：SG322 桌球教室
16	114/12/29~115/01/04	期末多元評量週/桌球：團體循環賽2/筆試測驗	上課場地：SG322 桌球教室
17	115/01/05~115/01/11	教師彈性教學週	備註：線上教材學習
18	115/01/12~115/01/18	教師彈性教學週	備註：線上教材學習
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	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>課程注意事項：</p> <p>1.請務必穿著合適之運動服裝（請勿於體育課穿著牛仔褲，或是不方便運動之服裝）；游泳課程請務必攜帶泳具。</p> <p>2.請準時出席課程，每週課程都會點名；若於課程中擅自離開者，則視為曠課。</p> <p>3.請假請依學校規定辦理，並於二週內補齊假單；未依規定請假者，視同曠課一次。若整學期曠課達三次及整學期累積缺席達四次者，則平時成績為零分，學期總成績將不及格。</p> <p>4.若有任何特殊身體狀況，無法全程參與游泳課程，請提出相關證明，以利評量方式調整。</p> <p>5.評量方式：</p> <p>課堂出席、平時學習參與與服裝整齊：佔總成績 50%。</p> <p>各項運動技術表現（籃球、排球、游泳、桌球等）：佔總成績 40%。</p> <p>筆試測驗：佔總成績 10%。</p> <p>備註：本課程依據透明和負責任的原則，鼓勵學生利用 AI 進行協作和互學，以提升課程成果。對於「個人反思報告」和「小組採訪作業」，禁止使用生成式 AI 工具進行撰寫，但議題發想、文句潤飾或結構參考等，則開放使用。</p>
教科書與 教材	<p>採用他人教材：教科書</p> <p>教材說明：</p> <p>運動與健康－減肥健身與疾病的運動處方－方進隆著 學生的健康體適能－卓俊辰著</p>
參考文獻	
學期成績 計算方式	<p>◆出席率： 25.0 % ◆平時評量：25.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈各項運動技術表現及筆試〉：50.0 %</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「不得不法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</p>