

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	李欣靜 LI, HSIN-CHING
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	機械一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TEBXB1B		
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		
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，具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。	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.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	3.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.
4	4.提升個人游泳運動技能。	4.Promote personal swimming skills.
5	5.透過體育運動，增進學生人際互動。	5.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		12345678	講述、實作、體驗	活動參與
2	技能		12345678	實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、活動參與
3	認知		1235	講述、實作、體驗	活動參與
4	技能		2567	講述、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
5	情意		24567	實作、體驗	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	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. 體育課程修課注意事項	SG322：體育館3樓桌球教室
2	114/09/22~ 114/09/28	1. 健康體適能概念與內涵之介紹；2.身體活動操作	
3	114/09/29~ 114/10/05	停課：教師節遇例假日補假	
4	114/10/06~ 114/10/12	停課：中秋節	
5	114/10/13~ 114/10/19	1.柔軟度認知與強化(1)；2.身體活動操作	V1：體育館4樓排球場
6	114/10/20~ 114/10/26	1.柔軟度認知與強化(2)；2.身體活動操作	

7	114/10/27~ 114/11/02	1.肌力、肌耐力認知與強化(1)；2.身體活動操作；3.校慶運動會宣導	
8	114/11/03~ 114/11/09	1.肌力、肌耐力認知與強化(2)；2.身體活動操作	
9	114/11/10~ 114/11/16	1.水上活動安全概念與風險評估；2.游泳池環境介紹；3.身體活動操作	S1：游泳館3樓游泳池
10	114/11/17~ 114/11/23	1.水上自救概念；2.自救動作操作	
11	114/11/24~ 114/11/30	1.基本游泳能力檢測	
12	114/12/01~ 114/12/07	1.水域安全宣導	
13	114/12/08~ 114/12/14	1.體適能檢測	B2：田徑場旁籃球場(雨備場地：游泳館N20 4 教室)
14	114/12/15~ 114/12/21	1.心肺耐力認知與強化(1)；2.身體活動操作	
15	114/12/22~ 114/12/28	1.心肺耐力認知與強化(2)；2.身體活動操作	
16	114/12/29~ 115/01/04	1.期末多元評量週 2.技能補考	
17	115/01/05~ 115/01/11	1.線上測驗	
18	115/01/12~ 115/01/18	1.學期報告	
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.需穿著適宜之運動服裝及運動鞋。 2.請假請依學校規定辦理。缺課時數於學期成績主要計算如下： (1)曠課6節者，學期成績以零分計算； (2)缺課總時數達本課程實體授課時數1/3時，學期成績以零分計算。 3.生成式AI倫理聲明： (1)本課程採取有條件開放，可使用生成式AI，例如進行議題發想、文潤飾或或結構參考等。 (2)對於「討論發表」、「個人報告/作業」和「小組報告/作業」，禁止使用生成式AI工具進行撰寫。如果經查核發現使用生成式AI但未做標明，教師、學校或相關單位有權重新評分或不予計分。	

教科書與教材	自編教材：簡報
參考文獻	
學期成績計算方式	◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈品德倫理20、樂活健康60、團隊合作20〉：100.0 %
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。