

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	趙曉雯 HSIAO-WEN CHAO
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	土木一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TECXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG16 和平正義與有力的制度 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。		
	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		12345678	講述、實作	實作、活動參與
2	認知		12345678	實作、體驗	實作、活動參與
3	技能		12345678	實作、體驗	實作、活動參與
4	技能		12345678	實作、體驗	實作、活動參與
5	認知		12345678	講述、實作	實作、活動參與
6	情意		12345678	實作、體驗	實作、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	課程規範說明；籃球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽 (一)	上課場地：田徑場旁籃球場 (雨備教室：SG246)
2	114/09/22~ 114/09/28	籃球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽 (二)	
3	114/09/29~ 114/10/05	* 水域安全宣導週 * ；籃球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽 (三)	* 水域安全宣導週 *
4	114/10/06~ 114/10/12	體適能檢測；籃球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽 (四)	

5	114/10/13~ 114/10/19	1.基本游泳能力檢測；2.水上活動安全宣導與風險評估	上課場地：游泳館（這週起皆需直接更換好泳裝至游泳池邊集合）
6	114/10/20~ 114/10/26	水中自救（仰漂、水母漂、韻律呼吸與臨時浮具之製作）概念與技術	
7	114/10/27~ 114/11/02	水運會趣味競賽項目簡介與練習（打水接力）	
8	114/11/03~ 114/11/09	水運會趣味競賽項目簡介與練習（水中尋寶）	
9	114/11/10~ 114/11/16	羽球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（一）	上課場地：活動中心羽球場
10	114/11/17~ 114/11/23	羽球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（二）	
11	114/11/24~ 114/11/30	羽球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（三）	
12	114/12/01~ 114/12/07	羽球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（四）	
13	114/12/08~ 114/12/14	排球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（一）	上課場地：五虎岡排球場123；雨備教室：SG246
14	114/12/15~ 114/12/21	排球基本動作教學及組合練習；分組對抗賽（二）	
15	114/12/22~ 114/12/28	（暫定）*配合運動會課程異動至11月8日(六) 下午參與大隊接力(預計2-5點比賽)	課程異動
16	114/12/29~ 115/01/04	（暫定）*配合運動會課程異動至11月8日(六) 下午參與大隊接力(預計2-5點比賽)	課程異動
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	上課方式：iclass線上考試或作業
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	上課方式：iclass線上考試或作業
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	<p>1.出席與課堂參與規範： 本課程重視學生的實際參與與學習互動，請假情形將依規定予以尊重，教師不會因單一請假事由（如病假、生理假、喪假等）直接扣減成績。惟課堂參與屬學習歷程之核心，若學生缺課（含請假與曠課）累計達 3 次，則視為已嚴重影響課程參與與學習成效，出席成績將以 0 分計算，以維護課程公平與教學品質。</p> <p>2.出席成績計算與補救機制：為維持學習品質，出席成績依下列方式計算 (1)基本計分：本課程採比例式計分，出席成績以實際到課次數占總上課次數比例計算。 出席成績以實際出席堂數（含已由教師核定且完成補救作業後之出席代替）除以總上課堂數計算，乘以出席成績滿分。 例：出席成績 60%，若全勤則得滿分，若 1/16 堂缺課（含請假），則得 $60\% \times (15/16) = 56.25\%$。 (2)未準時到課及未遵守上課規定計算方式：遲到/早退10分鐘出席成績扣1分、20分鐘扣2分、30分鐘扣3分、40分鐘扣4分、50分鐘以上視同缺曠課。服裝儀容不整、非允許使用手機時段使用手機等不當行為每次扣2分。 (3)全勤獎勵：若實際出席堂數等於總堂數（全勤），得予「學期總成績」額外加2分，以獎勵穩定參與。 (4)補救機制（適用請假者）：經核定之請假（需依校規或教師要求提出證明）須於缺課後 2 週內完成教師指定之補救作業（完成線上運動練習），每完成一次補救可抵銷一次請假缺課，並視同出席以計分（最多抵銷次數以2 次為限）。若未於期限內完成補救則直接為缺席次數計算。 (5)重大缺課門檻：若學生缺課（含請假與曠課）累計達 3 次，視為已嚴重影響課程參與，出席成績將以 0 分計算（此規定為維護課程進行與公平性）。 (6)附註說明：為維持學習連續性，建議學生於確定無法出席課程時，主動提前告知教師並尋求可行之補充學習方式（如觀看指定教材、參與線上討論或完成補充作業等），以確保學習進度並減少缺課對課程表現之影響。</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。</p> <p>3.上課請穿著運動服裝、室內運動鞋，攜帶水和毛巾。</p> <p>4.課程如有臨時異動情況等相關資訊，皆以iClass或MS Teams學習平台最新公告為主。</p>
教科書與教材	自編教材:講義
參考文獻	<p>1.學生的健康體適能 卓俊辰著</p> <p>2.運動與健康－減肥健身與疾病的運動處方 方進隆著</p> <p>3.專家教你游泳 曹青軍、田珊著</p>
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 60.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：10.0 %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈體適能檢測10%、各項分組比賽成績10%〉：20.0 %</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>