

# 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	林裕量 LIN, YU-LIANG			
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION					
開課系級	資工一C	開課資料	實體課程 必修 單學期 1學分			
	TEIXB1C					
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG16 和平正義與有力的制度 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"> <li>1. 全球視野。(比重：5.00)</li> <li>2. 資訊運用。(比重：5.00)</li> <li>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</li> <li>4. 品德倫理。(比重：20.00)</li> <li>5. 獨立思考。(比重：5.00)</li> <li>6. 樂活健康。(比重：30.00)</li> <li>7. 團隊合作。(比重：25.00)</li> <li>8. 美學涵養。(比重：5.00)</li> </ol>						
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 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.</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 the environment.
2	2. 認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	2. Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.
3	3. 提升身體適能、並促進身心健康。	3. Promote physical function and promote the physical and mental health.
4	4. 欣賞運動表現、規律運動、建立團隊合作。	4. Admire the performances of sports, cultivate habits of regular exercises, and build the spirit of teamwork.
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		1235	講述、討論、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、活動參與
2	認知		1235	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	技能		67	講述、討論、實作	測驗、討論(含課堂、線上)、實作
4	情意		45678	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
5	情意		45678	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、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	校內運動環境、設施之介紹、體育課程修選注意事項課程進度與內容簡介、熱身運動講解示範	
2	114/09/22~114/09/28	排球簡史、規則、常識講解與介紹、球感適應練習	
3	114/09/29~114/10/05	高、低手傳球與接球、肩上及低手發球練習、	水域安全宣導
4	114/10/06~114/10/12	國慶日(放假一天)	

5	114/10/13~114/10/19	桌球運動簡介、規則說明、球感練習	
6	114/10/20~114/10/26	台灣光復節遇例假日補假	
7	114/10/27~114/11/02	發球、正反手拍擊球練習	
8	114/11/03~114/11/09	綜合練習與評量	
9	114/11/10~114/11/16	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)、游泳能力檢測	
10	114/11/17~114/11/23	水上活動安全概念與風險評估	水域安全宣導
11	114/11/24~114/11/30	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	
12	114/12/01~114/12/07	水上救生概念與技能	
13	114/12/08~114/12/14	羽球運動規則說明、球感練習	
14	114/12/15~114/12/21	發球、正反手拍擊球練習	
15	114/12/22~114/12/28	單人、雙人比賽練習	
16	114/12/29~115/01/04	期末多元評量週	
17	115/01/05~115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	
18	115/01/12~115/01/18	教師彈性教學週	
課程培養 關鍵能力	自主學習、社會參與、問題解決、跨領域		
跨領域課程	素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEPP(Society , Technology, Economy, Environment, and Politics)) 授課教師專業領域教學內容以外，融入其他學科或邀請非此課程領域之專家學者進行知識(教學)分享		
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.球類課程請著運動服及運動鞋，游泳課程需自備泳衣(褲)、泳鏡及泳帽。(嚴禁穿著牛仔褲、裙子、拖鞋及高跟鞋)，每違反一次扣總成績10分。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算。 3.如有未詳細說明事項，依本班上課規則實施。		

教科書與教材	採用他人教材：教科書 教材說明： 跟著救生員學水中自救：30堂防溺教育課，危急時刻，做自己的救命恩人！，作者：張景泓，出版社：時報出版
參考文獻	
學期成績計算方式	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈體適能檢測〉：30.0 %
備 考	「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。 <b>※「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。</b>