

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	蔡慧敏 TSAI HUI-MIN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	航太一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TENXB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 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，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 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.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
2	認知		12345678	實作	實作
3	技能		12345678	講述、實作	實作、活動參與
4	技能		12345678	講述	實作
5	認知		12345678	講述	討論(含課堂、線上)
6	情意		12345678	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	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. 體育課程修選注意事項。	體育館3樓桌球室
2	114/09/22~ 114/09/28	1.認識桌球規則、場地與器材2.學習橫拍與直拍握法3.基本站姿與動作4.球感練習	體育館3樓桌球室
3	114/09/29~ 114/10/05	1.基本擊球 2.學習正手攻球與反手推擋 3.熟悉擊球節奏與步伐配合4.體適能檢測(1)	體育館3樓桌球室
4	114/10/06~ 114/10/12	1.發球與接發球練習 2.分組比賽3.體適能檢測(2)	體育館3樓桌球室
5	114/10/13~ 114/10/19	1.認識水性與安全規範 2.游泳池安全規則 3.水中適應練習(憋氣、滑行、漂浮)。水域安全宣導	游泳館S1

6	114/10/20~ 114/10/26	1.基本換氣與踢水2.習水中換氣（吐氣/吸氣）3.自由式踢水與浮板練習	游泳館S1
7	114/10/27~ 114/11/02	1.基本泳姿練習2.自由式手部划水與協調動作初階練習 2.游泳能力考試。	游泳館S1
8	114/11/03~ 114/11/09	1.自由式/蛙式綜合練習 2.游泳距離測驗	游泳館S1
9	114/11/10~ 114/11/16	1.認識排球規則、場地與器材2.正確站姿與移動步伐 3.球感練習 4.低手接球練習	體育館4樓排球場
10	114/11/17~ 114/11/23	1.接球與傳球技巧2.基本接球（下手接球）3.傳球（上手傳球） 4.體適能檢測(3)	體育館4樓排球場
11	114/11/24~ 114/11/30	1.高.低手發球練習 2.基本扣球動作示範與講解 3.分組練習4.體適能檢測(4)	體育館4樓排球場
12	114/12/01~ 114/12/07	1.分組比賽 2.排球測驗	體育館4樓排球場
13	114/12/08~ 114/12/14	1. 課程說明與器材介紹2.認識羽球規則 3.基本握拍法4.基本揮拍練習 5.球感練習	體育館4樓羽球場
14	114/12/15~ 114/12/21	1.發球技巧 2.正手發長球、反手發短球練習 3.挑球動作練習。	體育館4樓羽球場
15	114/12/22~ 114/12/28	1.示範與講解高遠球與小球 2.分組練習 3.補測體適能	體育館4樓羽球場
16	114/12/29~ 115/01/04	1.分組比賽 2.羽球測驗	體育館4樓羽球場
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			
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.需穿著運動服裝及球鞋。</p> <p>2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科時實際授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 (3)請假假單請於一週內繳交，以避免曠課論。</p> <p>3.上課時間不可使用3C產品及手機，以避免發生意外傷害。違例3次，則扣總成績的40%</p> <p>4.請提前準備游泳用具(泳衣，泳鏡，泳帽)</p> <p>5.分組練習時，請同學務必共同學習，以免影響團隊分數。</p> <p>6.本課程遵循透明與責任原則，鼓勵學生善用 AI 進行協作與互相學習，以提升學習成效。</p> <p>課程規範如下： 禁止使用生成式 AI：課堂作業、報告及個人心得不得使用生成式人工智慧所產出的內容。 違規處理：若經查核發現違規，教師、學校或相關單位有權重新評分或不予計分。 選修本課程即表示同意並遵守以上倫理聲明。</p>
教科書與 教材	自編教材:PPT檔案
參考文獻	<p>1.大學生的健康體適能 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： 40.0 % ◆平時評量：40.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈作業與體適能測驗〉：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>