

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	陳建樺 CHEN, CHIEN-HUA
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	航太一 C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TENXB1C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	本課程依照一般大學生的身心發展與運動需求規劃，透過系統化且多元的教學內容，包含排球、游泳、桌球與籃球，每項運動皆進行四週基礎訓練，期望培養學生多元運動能力，增進健康體適能、團隊合作意識，並促使學生建立終身運動的習慣與態度。		
	This course is specifically designed for general college students, offering structured and diverse sports training in volleyball, swimming, table tennis, and basketball. Each sport will be systematically taught over four weeks to enhance students' athletic abilities, physical fitness, and teamwork, while encouraging the development of lifelong healthy habits and positive attitudes towards physical activity.		

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	培養基礎運動技能與體適能。	Develop fundamental sports skills and improve physical fitness.
2	增進團隊合作及良好運動倫理觀念。	Enhance teamwork skills and cultivate positive sportsmanship ethics.
3	促進規則認識與獨立思考能力。	Promote understanding of sports rules and independent thinking.
4	運用資訊資源學習運動技能，並培養洞悉未來的能力。	Utilize information resources for skill acquisition and cultivate forward-thinking abilities.
5	建立全球視野與終身運動習慣。	Establish a global perspective and foster lifelong exercise habits.

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	技能		68	講述、實作	測驗、實作
2	情意		47	講述、實作	測驗、實作
3	認知		45	講述、實作	測驗、實作
4	認知		23	講述、實作	測驗、實作
5	認知		136	講述、實作	測驗、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/09/15~ 114/09/21	課程介紹與基礎動作 Introduction & Basic Skills 排球簡介、場地介紹、基本姿勢、低手傳球	
2	114/09/22~ 114/09/28	上手傳球與發球 Overhand Pass & Serve 上手傳球技巧介紹、低手發球基本動作練習	
3	114/09/29~ 114/10/05	發球與接發球技巧 Serving & Receiving 高手發球訓練、接發球動作與位置介紹	
4	114/10/06~ 114/10/12	團隊練習與比賽模擬 Team Practice & Game Simulation 團隊比賽模擬與規則講解	
5	114/10/13~ 114/10/19	游泳安全與水中適應 Water Safety & Adaptation 泳池安全、漂浮與換氣練習	
6	114/10/20~ 114/10/26	基礎蛙式技巧 Basic Breaststroke Techniques 蛙式腳部動作及手腳協調技巧介紹	

7	114/10/27~ 114/11/02	基礎自由式技巧 Basic Freestyle Techniques 自由式打水、划手與換氣技巧訓練	
8	114/11/03~ 114/11/09	綜合技巧與泳姿練習 Integrated Practice 基礎蛙式與自由式綜合練習、游泳耐力提升	
9	114/11/10~ 114/11/16	桌球基本握拍與球感 Grip & Ball Control 正手、反手握拍及基本球感訓練	
10	114/11/17~ 114/11/23	正反手擊球基礎動作 Forehand & Backhand Basics 正手攻球、反手推球基礎技巧介紹與訓練	
11	114/11/24~ 114/11/30	發球與接發球技巧 Serving & Receiving Skills 基礎發球技巧（旋轉、落點）與接發球訓練	
12	114/12/01~ 114/12/07	桌球規則與比賽模擬 Rules & Game Simulation 基礎規則講解、單打及雙打實務對抗練習	
13	114/12/08~ 114/12/14	籃球基礎與傳接球 Introduction & Passing 籃球規則、基本站姿與傳接球技巧訓練	
14	114/12/15~ 114/12/21	基本投籃技巧 Basic Shooting Techniques 基礎定點投籃動作與上籃技巧練習	
15	114/12/22~ 114/12/28	團隊戰術與配合 Team Tactics & Coordination 傳切、快攻、團隊防守站位練習	
16	114/12/29~ 115/01/04	籃球實戰演練與評量 Game Simulation & Evaluation 團隊對抗模擬賽、學期綜合技術測驗	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末考/線上測驗/期末作業	
18	115/01/12~ 115/01/18	期末考/線上測驗/期末作業	
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		1. 需穿著適合課程運動之服裝及運動鞋，服裝不整每次扣學期成績1分。 2. 缺席請假請依學校規定辦理： (1)每缺課1小時扣學期成績1分。 (2)缺課（含請假）總時數達授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 (3)缺課時數計算方式：請假時數*1、未請假時數*2。 (4)遲到30分鐘視為缺課1小時。 (5)早退視為缺課2小時。 (6)傳送點名密碼給無實際出席者，兩者皆扣學期成績20分。 3.上課時個人行動裝置需由教師集中保管並限制使用。	
教科書與 教材		自編教材：簡報、影片	

參考文獻	
學期成績 計算方式	<p>◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量：10.0 %</p> <p>◆其他〈學習精神與運動態度〉：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>