

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	范姜逸敏 FAN CHIANG YI-MIN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	日文一A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TFJXB1A		
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 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		345	講述、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與
2	技能		567	講述、討論、實作	測驗、活動參與
3	技能		13568	講述、討論、實作、模擬	測驗、活動參與
4	情意		367	講述、實作	活動參與
5	認知		1235	講述、實作、模擬	測驗、活動參與
6	情意		467	講述、討論、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	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	第1~4週上課場地為體育館4樓羽球場
2	114/09/22~114/09/28	1.羽球握拍法介紹 2.球感練習 3.羽球發球練習 4.羽球高遠球練習	
3	114/09/29~114/10/05	1.複習第二週課程 2.球感測驗	
4	114/10/06~114/10/12	10/10 國慶日放假一天	
5	114/10/13~114/10/19	1.水域安全宣導 2.水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸) 練習	第5~8週上課場地為游泳館游泳池

6	114/10/20~ 114/10/26	10/24 臺灣光復節例假日補假一天	
7	114/10/27~ 114/11/02	1.游泳技能教學（一） 2.基本游泳能力檢測	
8	114/11/03~ 114/11/09	1.游泳技能教學（二） 2.基本游泳能力檢測	
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考/期中評量週(體適能檢測)	第9~12週上課場地為體育館3樓重量訓練室(SG323)
10	114/11/17~ 114/11/23	1. 重量訓練簡介及上課注意事項說明 2.器材操作說明與實作	
11	114/11/24~ 114/11/30	1. 上肢肌群的訓練方法 2.下肢肌群訓練的方法	
12	114/12/01~ 114/12/07	1. 心肺適能訓練的理論與方法	
13	114/12/08~ 114/12/14	1.桌球握拍法介紹 2.球感練習	第13~16週上課場地為體育館3樓桌球教室(SG322)
14	114/12/15~ 114/12/21	1.桌球正手、反手推擋球練習 2.發球練習	
15	114/12/22~ 114/12/28	1.綜合練習 2.桌球單雙打比賽練習 3.測驗	
16	114/12/29~ 115/01/04	1.桌球單雙打比賽練習 2.測驗	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	期末線上測驗
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	繳交期末報告或自主學習
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	

<p>修課應 注意事項</p>	<p>1.室外課程時請注意防曬，並隨時補充水分。 2.注意iClass 有無公告、作業、雨天備案異動等。 3.身體有異狀或本身患有重大疾病者，請儘速告知老師。 4.如需早退請誠實告知。（遲到、早退皆會有扣分） 5.注意加退選的時間。 6.如前3 周沒有到課，請提出上課證明單或假單。 7.假單可以照相截圖後傳Ms Teams或給老師看手機出示請假畫面，需有姓名、請假日期、星期節次、假別等資訊。 8.課堂間除了老師課程需要或點名請勿使用手機，如不願配合者，以扣分處理。 9. 室外課程時如果有打出球場圍網之外的球，請立刻去撿回來，以免遺失。 10.擔任體育器材組，視表現給予加分。 11.參與校內外體育活動，如：新生盃、陸運會、水運會等，給予加分。 12.體適能檢測項目之一的仰臥起坐改成仰臥捲腹，其他項目不變。 13. 體育課需穿著運動服裝及球鞋。游泳課請攜帶泳衣(褲)、泳帽、蛙鏡及個人盥洗用具。 14.參加校隊相關事宜。 15.上課期間禁止飲食。</p> <p>評分標準： 測驗（體適能檢測10%、比賽5%、考試30%）共45%，出席率40%、老師加減分（參與校內外體育活動、學習態度、運動鞋、服裝儀容等）5%、期末報告5%、期末線上測驗5%，合計100%。（請假請依學校規定辦理，缺曠課達12小時，體育成績則為0分，等於請假至多以5次為限，第6次起體育成績即為0分，須注意曠課1小時作缺課2小時計算，1次曠課等於4小時，曠課3次即達12小時，體育成績即為0分，不可不慎!)</p> <p>生成式 AI 倫理聲明 本課程依據透明和負責任的原則，鼓勵學生利用 AI 進行協作和互學，以提升課程成果。 本課程採取以下措施： 有條件開放 學生應在課堂作業或報告中的「標題頁註腳」或「引用文獻後」簡要說明他們如何使用生成式 AI（例如進行議題發想、文潤飾或或結參見考等。如果經查核發現使用生成式 AI 但未在作業或報告中標明，教師、學校或相關單位有權重新評分或不予計分。 此外，本課程的授課教材或學習資料如有引用生成式 AI 內容，教師也會在投影片或口頭標註。修讀本課程的學生在選課時視為同意以上倫理聲明。</p>
<p>教科書與 教材</p>	<p>自編教材:簡報、影片 採用他人教材:影片</p>
<p>參考文獻</p>	<p>1.學生的健康體適能 卓俊辰著 2.運動與健康－減肥健身與疾病的運動處方 方進隆著 3.專家教你游泳 曹青軍、田珊著</p>
<p>學期成績 計算方式</p>	<p>◆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〉：100.0 %</p>
<p>備 考</p>	<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>