

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	黃嘉笙 HUANG, CHIA-SHENG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	英文一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TFLXB1B		
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	運動和健康對於人類追求高品質生活非常重要。本課程是為大學一年級學生設計的。從了解運動的重要性到保持身體健康。了解運動與健康的基本知識，體驗和學習不同的運動方法（桌球、游泳、羽毛球、排球等），選擇自己感興趣的運動項目並與他人一起運動，然後養成規律的運動習慣。		

	Exercise and health are very important for human pursuit of the high-quality life. This course is designed for first-year university students. From understanding the importance of exercise to maintaining physical fitness. To know the basic knowledge of exercise and health. Experiencing and learning different sports methods (table tennis, swimming, badminton, and volleyball etc.). To choose sports that you are interested in and play with others, and then develop regular exercise habits.
--	--

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	了解運動環境和設施, 留意環境中潛在的風險。	Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment.
2	促進身體機能與身心健康	Promote physical function and promote the physical and mental health.
3	提升個人游泳技能。	Promote personal swimming skills.
4	享受水上運動並養成規律運動習慣。	Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits.
5	了解水上運動的風險, 並理解如何應對水上運動中的意外事故。	Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.
6	透過身體活動與他人互動。	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		356	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		13468	實作、體驗	測驗、實作、活動參與
3	技能		567	實作、體驗、模擬	實作、活動參與
4	情意		13456	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)
5	認知		123457	講述、討論	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
6	情意		467	討論、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)

授 課 進 度 表			
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/09/15~ 114/09/21	Introduction of course, precautions for class announcements, guided tour of the school sports and exercise environment.	SG Building 3F, SG322
2	114/09/22~ 114/09/28	Table tennis: 1.Shakehand and penhold grip. 2.Rally practice.	SG322
3	114/09/29~ 114/10/05	Table tennis: 1.Forehand and backhand serve. 2.Forehand and backhand shot	SG322
4	114/10/06~ 114/10/12	Table tennis: Backspin and topspin serve practice; 雙十節	SG322
5	114/10/13~ 114/10/19	Swimming & Water safety: Water safety advocacy	S1: Swimming pool
6	114/10/20~ 114/10/26	Swimming & Water safety: Water adaptation, breathing technique, float, and rhythmic; 台灣光復節補假	S1
7	114/10/27~ 114/11/02	Swimming & Water safety: Back-floating and self-rescue skills	S1
8	114/11/03~ 114/11/09	Swimming & Water safety: Swimming skill test	S1
9	114/11/10~ 114/11/16	Badminton: 1. Forehand & Backhand grips. 2. The basic rules of Singles.	SG Building 4F, Badminton Hall, K1
10	114/11/17~ 114/11/23	Badminton: 1. The basic footwork practice. 2. The basic rules of Doubles. 3.Physical Fitness test	K1
11	114/11/24~ 114/11/30	Badminton: 1. The service practice (short service & long service). 2. Friendly matches of doubles. 3.Physical Fitness test	K1
12	114/12/01~ 114/12/07	Badminton: 1. Flat strike. 2. Forehand clear. 3. Doubles rally.	K1
13	114/12/08~ 114/12/14	Volleyball: Ball control exercises, overhand & underhand passing	SG Building 4F, Volleyball courts, V1
14	114/12/15~ 114/12/21	Volleyball: Volleyball passing and setting exercises	V1
15	114/12/22~ 114/12/28	Volleyball: Overhand & underhand serve	V1
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週, Volleyball Quiz (Toss and ball control test)	V1
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	Online exam
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	Online exam
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.上課時請穿著合適的運動服，攜帶水瓶和毛巾，本課程禁止穿著牛仔褲或不適合運動的任何服裝與鞋子。 2.上課鐘響後約10分鐘開始點名與上課，超過30分抵達者記遲到，累計之平時分數減半。因個人因素而中途或提早離開課堂務必告知老師，否則記缺曠課一次。 3.無法到課者務必遵循學校請假程序，保全請假之相關紀錄與證明，待返回課堂後以紙本（或電子）假單消除缺席紀錄。 4.如課堂缺席未請假，記缺曠課一次，達三次者，或全學期缺席超過4次（包含各類請假與曠課），出席成績以零分計算，學期成績不及格。
教科書與教材	自編教材：簡報 採用他人教材：教科書 教材說明： Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physical of Sport and Exercise (7th Ed.). 運動生理學（第四版）（林貴福總校閱）。台北市：禾楓書局。
參考文獻	1. Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (2012). Principles and Labs for Fitness and Wellness (10th Ed.). 體適能與全人健康的理論與實務（第2版）（李水碧譯）。新北市：藝軒圖書 2. Athletics and Fitness Association of America (2018). A Comprehensive Resource for Personal Trainer. 個人體能訓練：理論與實務（第六版）（黃月桂總校閱）。台北市：台灣阿琺運動事業。 3. 卓俊辰總校閱（2020）。健康體適能－理論與實務（四版修訂版）。台中市：華格那。 4. 盧俊宏、張育愷、王俊智、溫蕙甄、賴韻宇、陳聰毅等（2019）運動健康與體適能。台中市：華都文化。
學期成績計算方式	◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：45.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：15.0 % ◆其他〈體適能測驗〉：20.0 %
備考	「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。 ※「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。