

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	王誼邦 WANG I-PANG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	歐語系法文一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TFOAB1A		
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	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、羽球、排球課程之安排，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、羽球、排球技能。	3.Promote personal swimming /badminton/volleyball 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、討論	討論(含課堂、線上)、活動參與
2	認知		12345678	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	技能		12345678	講述、實作	實作、活動參與
4	技能		12345678	講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
5	認知		12345678	講述、討論、發表	討論(含課堂、線上)、活動參與
6	情意		12345678	實作、體驗	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. 體育課程修習注意事項。集合地點在體育館SG323重訓室	
2	114/09/22~ 114/09/28	1.體適能基本概念 2重訓室使用規範 3 身體活動	
3	114/09/29~ 114/10/05	1.身體活動(肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度)。2.全校水域安全宣導週	

4	114/10/06~ 114/10/12	1.身體活動(肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度)。2.介紹身體組成分析儀(認識身體組成)	
5	114/10/13~ 114/10/19	1.韻律呼吸 2.水中各式漂浮 3.水中自救4.打水。集合地點在游泳館	
6	114/10/20~ 114/10/26	1. 捷泳基礎教學	
7	114/10/27~ 114/11/02	1.測驗25公尺(以捷式為主，其餘姿勢為輔)	
8	114/11/03~ 114/11/09	1.體適能檢測	
9	114/11/10~ 114/11/16	1.羽球基本動作講解與練習。集合地點在活動中心羽球場	
10	114/11/17~ 114/11/23	1.羽球基本動作講解與練習。集合地點在活動中心羽球場	
11	114/11/24~ 114/11/30	1.羽球基本動作綜合練習。2.對打練習	
12	114/12/01~ 114/12/07	1.羽球基本動作綜合練習2.分組比賽	
13	114/12/08~ 114/12/14	1.桌球基本動作講解與練習。集合地點在體育館SG322桌球教室	
14	114/12/15~ 114/12/21	1.桌球基本動作講解與練習。集合地點在體育館SG322桌球教室	
15	114/12/22~ 114/12/28	1.練習桌球基本動作及對打練習	
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(自主學習)	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週(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	

修課應注意事項	<p>1. 需穿著運動服裝及球鞋。</p> <p>2. 晚到10分鐘算遲到，晚到20分鐘算缺課。</p> <p>3. 學生請假請依學校規定辦理：</p> <p>(1) 曠課5節者，學期成績以零分計算。</p> <p>(2) 缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。</p> <p>生成式AI倫理聲明：有條件開放</p> <p>生成式 AI 倫理聲明如下</p> <p>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。</p> <p>本課程採取以下措施：</p> <p>有條件開放，請學生註明如何使用生成式 AI 於課程成果中。</p> <p>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。</p> <p>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>	
教科書與教材	<p>自編教材：簡報</p> <p>採用他人教材：影片</p>	
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. 游泳教材教學與訓練 翁志成著 易利圖書</p> <p>4. 國際羽球規則 中華民國羽球協會</p> <p>5. 羽球教練理論與實際 程嘉彥</p>	
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：20.0 %</p> <p>◆期末評量：30.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</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>	