

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	廖偉智 LIAO, WEI-CHIH
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	歐語系德文一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TFOGB1A		
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		
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	講述、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 4.課程內容：1.籃球發展運動概述。 2.基本規則介紹。 3.球感練習。	
2	114/09/22~ 114/09/28	課程內容：胸前、地板、過頂、棒球、跨步、單手、空中傳球等練習。	
3	114/09/29~ 114/10/05	課程內容：原地運球、直線快速運球、直線運球突停、投籃的基本動作。	
4	114/10/06~ 114/10/12	課程內容：左右換手運球、轉身換手運球、背後換手運球、投籃練習。	

5	114/10/13~ 114/10/19	課程內容：1.對牆來回擊球動作示範與練習。2.發球基本動作介紹與練習。3.動作指導。	
6	114/10/20~ 114/10/26	課程內容：1.切球基本動作介紹。2.分組練習。3.動作指導。	
7	114/10/27~ 114/11/02	課程內容：1.挑球基本動作介紹。2.分組練習。3.動作指導。	
8	114/11/03~ 114/11/09	課程內容：(1)擊高遠球基本動作練習。(2)動作指導。(3)團隊合作練習。	
9	114/11/10~ 114/11/16	健康體適能概念與內涵之介紹	
10	114/11/17~ 114/11/23	柔軟度認知與強化	
11	114/11/24~ 114/11/30	肌力、肌耐力認知與強化	
12	114/12/01~ 114/12/07	心肺耐力認知與強化	
13	114/12/08~ 114/12/14	上課注意事項之規定。2.認識水中安全。3.游泳輔助器材之介紹認識4.基本游泳能力檢測5.水上活動安全概念與風險評估	
14	114/12/15~ 114/12/21	課程內容：1.悶氣。2.浮板漂浮。3.蹬牆漂浮。4.池邊打水。(5)水中站立。	
15	114/12/22~ 114/12/28	課程內容：1.捷式打水動作教學。2.大腿上下打動來帶動小腿產生動力。3.浮板打水。4.側肩打水。5.基礎動作加強。6.浮板手脚動作配合練習。	
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	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	
課程培養 關鍵能力		自主學習	
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. 上課著運動服及運動鞋 2. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。	

教科書與教材	採用他人教材:教科書
參考文獻	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
學期成績計算方式	◆出席率： 30.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈體育常識測驗〉：10.0 %
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。