

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	洪建智 HUNG CHIEN-CHIH
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	歐語系西文一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TFOSB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 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。 2.提升身體適能、並促進身心健康。 3.提升個人游泳運動技能。 4.享受從事水上運動的樂趣，養成終身運動習慣。 5.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	1.Understanding the sports environment and facility, and aware of the potential risk in environment. 2.Promote physical function and promote the physical and mental health. 3.Promote personal swimming skills. 4.Enjoy aquatics sports and develop lifelong habits. 5.Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports. 6.To interact with people by physical activity.
2	學會各項運動技能	Physical fitness to learn.
3	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 concept 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; assess the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.
4	學習運動技能	Learn motor skill

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		12345678	講述、實作	測驗
2	技能		12345678	講述、實作	測驗
3	技能		12345678	講述、實作	測驗
4	技能		12345678	講述	測驗

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.教學計畫 2.大一宣導 3.水域安全宣導	
2	114/09/22~ 114/09/28	1.適應水性(漂浮 水上救生) 2.捷泳打水	
3	114/09/29~ 114/10/05	1.持浮板打水 2.直臂划水	
4	114/10/06~ 114/10/12	1.手腳聯合動作 2.搖櫓式	

5	114/10/13~ 114/10/19	1.複習打水 2.手臂S型划水	
6	114/10/20~ 114/10/26	1.側身打水 2.換氣	
7	114/10/27~ 114/11/02	1.測驗25公尺自由式	
8	114/11/03~ 114/11/09	1.補測 2.水上趣味遊戲	
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考週正常上課:體適能檢測(800/1600公尺跑走)	
10	114/11/17~ 114/11/23	1.桌球握拍法 2.抽球	
11	114/11/24~ 114/11/30	1.分組練習	
12	114/12/01~ 114/12/07	1.分組練習	
13	114/12/08~ 114/12/14	1.體適能(檢測)	
14	114/12/15~ 114/12/21	1.重量訓練的基本概念	
15	114/12/22~ 114/12/28	行憲紀念日	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週-開國紀念日	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週-學習回饋	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週-學習心得分享	
課程培養 關鍵能力		自主學習	
跨領域課程		素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEOP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))	
特色教學 課程		遊戲式學習課程	
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. 需自備泳衣(裝)、泳鏡及泳帽。 2. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，學期成績以零分計算。 (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。 3.女性生理期間亦需隨堂於池邊上課。	
教科書與 教材		自編教材:簡報 採用他人教材:教科書	

參考文獻	
學期成績 計算方式	◆出席率： 40.0 %    ◆平時評量：60.0 %    ◆期中評量：       % ◆期末評量：       % ◆其他〈 〉：       %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://web2.ais.tku.edu.tw/csp">https://web2.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <b>※「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。</b>