

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	王元聖 WANG YUAN-SHENG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	歐語系俄文一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TFOUB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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了解健康體適能、球類活動和運動安全的基本概念。透過體適能訓練、球類活動、運動安全教育以及水上活動課程的安排，使學生認識個人體適能的現況及基本運動能力，具備評估運動環境潛在風險的能力，並學會提升健康體適能的方法，養成終身運動的習慣。		

	The freshman physical education course aims to provide students with an understanding of health-related physical fitness, ball games, and sports safety concepts. Through the arrangement of fitness training, ball games, sports safety education, and water activities, students will be able to assess their current fitness levels and basic athletic abilities, identify potential risks in sports environments, learn methods to enhance their physical fitness, and develop lifelong 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	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.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。	4. Aware of the risk in water sports, and understand to apply the accidents of aquatics sports.
5	5.透過體育運動，增進學生人際互動。	5. 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	實作、活動參與
2	認知		12345678	實作	測驗、實作、活動參與
3	技能		23567	講述、實作	測驗、實作、活動參與
4	認知		1234567	講述	測驗、討論(含課堂、線上)、活動參與
5	情意		12345678	講述、討論	測驗、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. 體育課程修選注意事項	體適能測驗
2	114/09/22~ 114/09/28	1. 水上活動安全概念與風險評估 2. 水域安全宣導	體適能測驗
3	114/09/29~ 114/10/05	1. 水中自救(仰漂、水母漂、韻律呼吸)概念與技術 2. 基本游泳能力檢測 3. 25M測驗	游泳能力測驗

4	114/10/06~ 114/10/12	1. 水中自救（仰漂、水母漂、韻律呼吸）概念與技術 2. 基本游泳能力檢測 3. 25M測驗	游泳能力測驗
5	114/10/13~ 114/10/19	1. 體適能概念說明 2. 重量訓練說明	體適能測驗
6	114/10/20~ 114/10/26	1. 重量訓練基本動作	體適能測驗
7	114/10/27~ 114/11/02	1. 重量訓練基本動作 2. 重量訓練測驗	體適能測驗
8	114/11/03~ 114/11/09	1. 重量訓練基本動作 2. 重量訓練測驗	體適能測驗
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考/期中評量週（體適能測驗）	體適能測驗
10	114/11/17~ 114/11/23	1. 桌球規則介紹 2. 握拍	體適能測驗
11	114/11/24~ 114/11/30	1. 握拍 2. 球感練習 3. 反手推球	體適能測驗
12	114/12/01~ 114/12/07	1. 握拍 2. 球感練習 3. 反手推球 4. 桌球測驗	體適能測驗
13	114/12/08~ 114/12/14	1. 羽球簡史、規則、常識介紹、球場禮儀 2. 球感適應練習	體適能測驗
14	114/12/15~ 114/12/21	1. 握拍 2. 球感練習 3. 發球	體適能測驗
15	114/12/22~ 114/12/28	1. 握拍 2. 球感練習 3. 發球測驗	體適能測驗
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週	體適能測驗
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	體適能測驗
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	體適能測驗
課程培養 關鍵能力		自主學習、社會參與、人文關懷、問題解決	
跨領域課程			
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	<p>1.教學計畫表會依上課實際狀況作調整，請自行注意iClass公告系統。</p> <p>2.上課服裝：會要求同學著寬鬆、合適之體育服裝及泳裝，未按照上課規定服裝穿著者，每次將扣學期成績總分1分。</p> <p>3.上課同學必須穿著合適運動服裝及泳衣，參與術科測驗、游泳及體適能檢測；除有醫生證明可免之，否則將不得參加術科測驗。</p> <p>4.學期總成績給分標準：上課出席（60%）、術科測驗（30%）、健康報告（10%）。</p> <p>5.請假請依學校規定辦理：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 曠課1次扣學期成績總分10分。</li> <li>* 請假1次扣學期成績總分5分，除公假、喪假、產假外。</li> <li>* 遲到、早退1次扣學期成績總分3分。</li> <li>* 缺課（含請假）時數達8小時以上（含8小時），不得參加術科測驗。</li> </ul> <p>6.撰寫健康報告內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 依據繳交期限上傳資料，必須繳交WORD檔。</li> <li>* 未附個人近照扣成績5分。</li> <li>* 未按照資料填寫方式及填寫不齊全扣成績3分。</li> </ul> <p>7.本班上課會要求同學參與運動，並禁止於課堂中使用手機，如無法配合請勿選課；未按照上課規定使用手機，每次將扣學期成績總分1分。</p> <p>8.如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。</p>
教科書與教材	<p>自編教材：簡報、影片</p> <p>採用他人教材：簡報、影片</p>
參考文獻	<p>1. 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>
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 60.0 %    ◆平時評量：        %    ◆期中評量：        %</p> <p>◆期末評量：        %</p> <p>◆其他〈課堂術科測驗 30% 健康報告10%〉：40.0 %</p>
備考	<p>「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。</p> <p><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></p>