

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	陳天文 CHEN, TIEN-WEN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	管科系一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TLGXB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG10 減少不平等 SDG16 和平正義與有力的制度		
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。 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.
2	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.
3	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.

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		12	講述	活動參與
2	技能		345	實作、體驗	實作、活動參與
3	情意		678	討論、實作、模擬	測驗、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.水上活動安全概念與風險評估	

2	114/09/22~ 114/09/28	1 水中自救（仰漂、水母漂、韻律呼吸與臨時浮具之製作）概念與技術 2..基本游泳能力檢測 3.自由式基本練習	
3	114/09/29~ 114/10/05	1. 岸上救生概念與技能2. 蛙式基本練習	
4	114/10/06~ 114/10/12	1. 水中自救（仰漂、水母漂、韻律呼吸與臨時浮具之製作）概念與技術	
5	114/10/13~ 114/10/19	桌球概念及技術動作介紹及練習	
6	114/10/20~ 114/10/26	1.基本手眼協調練習及上旋球練習	
7	114/10/27~ 114/11/02	1.發球練習 2.雙打基笨概念	
8	114/11/03~ 114/11/09	1.下旋球基本概念	
9	114/11/10~ 114/11/16	1.籃球步法練習 2.運球、傳接球練習 3.籃下球投籃練習 (期中考/期中評量週)	
10	114/11/17~ 114/11/23	1. 運球上籃練習 2.兩人一組投籃練習	
11	114/11/24~ 114/11/30	1.防守概念解說及練習 2.兩人小組組合練習 3 . 三角傳球	
12	114/12/01~ 114/12/07	1.三人小組配合 2.三對三規則解說 3.三對三競賽說明	
13	114/12/08~ 114/12/14	1排球基本概念 2.低手接球練習 3.舉球基本練習	
14	114/12/15~ 114/12/21	1.排球發球練習 2.攻擊練習	
15	114/12/22~ 114/12/28	1排球測驗(學期成績評量)	
16	114/12/29~ 115/01/04	1排球測驗(學期成績評量)	
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、問題解決	
跨領域課程		授課教師專業領域教學內容以外，融入其他學科或邀請非此課程領域之專家學者進行知識(教學)分享	
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。 3.成績計算方式（比例）：出席率 50%；期末考試50%。 (1) 曠課扣10分學期成績，准請假扣5分學期成，遲到扣2分學期成績（每次扣）
教科書與 教材	自編教材:教科書、影片 採用他人教材:教科書、影片
參考文獻	
學期成績 計算方式	◆出席率： 50.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：50.0 % ◆其他〈 〉： %
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。