

# 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	黃俊華 HUANG, CHUN-HUA			
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION					
開課系級	資管一B	開課資料	實體課程 必修 單學期 1學分			
	TLMXB1B					
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等					
系（所）教育目標						
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>						
本課程對應校級基本素養之項目與比重						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全球視野。(比重：5.00)</li> <li>2. 資訊運用。(比重：5.00)</li> <li>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</li> <li>4. 品德倫理。(比重：20.00)</li> <li>5. 獨立思考。(比重：5.00)</li> <li>6. 樂活健康。(比重：30.00)</li> <li>7. 團隊合作。(比重：25.00)</li> <li>8. 美學涵養。(比重：5.00)</li> </ol>						
課程簡介	<p>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。</p>					
	<p>The purposes of the course are to let students understand the concepts of 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.</p>					

## 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 核心能力	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		1256	講述、討論	測驗、實作
2	認知		24567	實作	實作
3	技能		456	講述、實作	實作、活動參與
4	技能		2568	講述	實作
5	認知		1356	講述	討論(含課堂、線上)
6	情意		14578	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.上課規定事項 5.籃球運動史簡介與課程進度說明	
2	114/09/22~ 114/09/28	1.運球、傳接球練習 2.籃下球投籃練習	
3	114/09/29~ 114/10/05	1.複習上週項目 2.兩人一組投籃練習 3.罰球練習 4.「水域安全宣導週」	
4	114/10/06~ 114/10/12	1.運球上籃練習 2.兩人傳接球及上籃練習	

5	114/10/13~114/10/19	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(1-8動作) 2.各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3.分組實施各項器材之實務操作	
6	114/10/20~114/10/26	1.肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合(9-16動作) 2.各項器材之使用、訓練肌群與注意事項 3.分組實施各項器材之實務操作	
7	114/10/27~114/11/02	1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率 2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 3.分組實施各項器材之實務操作	
8	114/11/03~114/11/09	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏、最大心跳率 2.分組練習肌力平衡核心肌群與柔軟度動作組合 3.分組實施各項器材之實務操作	
9	114/11/10~114/11/16	1.認識環境，課程介紹 2.游泳概論 3.水上自救與救生概論	
10	114/11/17~114/11/23	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	
11	114/11/24~114/11/30	1.游泳概論-各式漂浮、水中自救 2.捷泳基礎教學-腿部動作要領	
12	114/12/01~114/12/07	1.捷泳手臂划水（陸上、水中）滑水板划臂練習 2.夾浮球練習手臂划水3.基本測驗	
13	114/12/08~114/12/14	1.排球基本動作及運用時機介紹。2.高低手傳球講解與練習。	
14	114/12/15~114/12/21	1.高低手傳球講解與練習。2.場地、器材及裁判規則講述。	
15	114/12/22~114/12/28	1.發球技術種類介紹及練習。2.場地、器材及裁判規則講述。3.分組比賽。	
16	114/12/29~115/01/04	1.肩上及低手發球練習(擊球部位感受及施力方式練習)-短距離6M。2.期末多元評量週	
17	115/01/05~115/01/11	期末多元評量週/專題學習/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	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.上課著運動服及運動鞋2.上課期間若身體不適或需上洗手間時，請主動告知教師。3.上課自行帶水補充水分。4.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。5.成績計算方式（比例）：品德倫理40%、樂活健康30%、團隊合作30%。		

教科書與教材	<p>自編教材：學習單          採用他人教材：教科書          教材說明：          1.肌力訓練聖經 (2019) 馬克.銳普托 (著)何宜勳、楊斯涵、張鈺苓、林靖倫等(譯)          2.功能性訓練聖經(2023) Michael Boyle(著)林淑鈴(譯)</p>
參考文獻	肌力與體能訓練
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：25.0 %          ◆期末評量：25.0 %          ◆其他〈 〉： %</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 style="color: red;">※「遵守智慧財產權觀念」及「不得不法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</p>