

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	吳竹貴 WU, CHU KUEI
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	公行一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TLPXB1A		
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			
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.提升身體適能促進身心健康。 3.提升個人游泳運動技能。 4.認知危險水域，明瞭水域活動意外防護之處理。 5.透過體育運動，增進學生人際互動。	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.

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、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、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.球感練習、傳接球與運球上籃練習"	體育館七樓籃球場
2	114/09/22~ 114/09/28	各種運球與防守步伐練習	體育館七樓籃球場
3	114/09/29~ 114/10/05	三對三分組比賽	體育館七樓籃球場
4	114/10/06~ 114/10/12	全場分組比賽	體育館七樓籃球場
5	114/10/13~ 114/10/19	握拍、球感練習、反手推球	體育館三樓桌球室
6	114/10/20~ 114/10/26	正手殺球	體育館三樓桌球室
7	114/10/27~ 114/11/02	比賽規則、實務	體育館三樓桌球室
8	114/11/03~ 114/11/09	"體適能測驗 宣導11/8(六)運動會"	體育館三樓桌球室
9	114/11/10~ 114/11/16	球感適應練習	"戶外五虎崗排球場 V 2 (雨備游泳館 N 2 0 2 教室) "

10	114/11/17~ 114/11/23	排球運動高、低手傳球基本動作練習	"戶外五虎崗排球場V2 (雨備游泳館N20 3教室)"
11	114/11/24~ 114/11/30	高、低手傳球的基本動作	"戶外五虎崗排球場V2 (雨備游泳館N20 4教室)"
12	114/12/01~ 114/12/07	肩上及低手發球練習(擊球部位感受及施力方式練習)	"戶外五虎崗排球場V2 (雨備游泳館N20 5教室)"
13	114/12/08~ 114/12/14	基本游泳能力檢測；水域安全宣導	游泳館游泳池
14	114/12/15~ 114/12/21	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	游泳館游泳池
15	114/12/22~ 114/12/28	行憲紀念日放假	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末評量週/元旦放假	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/戶外運動探查/教師彈性教學週	
18	115/01/12~ 115/01/18	戶外運動探查/教師彈性教學週	
課程培養 關鍵能力			
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.上課時請穿著適合運動的服裝、運動鞋，並自備飲用水。 2.請準時上課(超過10分就算遲到)，若無法前來上課，請事先告知，除緊急情況或突發事件例外，請假請依學校規定辦理： (1)課堂出席率，全勤與準時者加2分。遲到者，兩次扣4分、四次扣8分、六次扣16分。 (2)無故曠課扣10分，曠課缺席達3次以上(含3次)本科將不予及格。 (3)事、病假合計3次計缺席1次；病假：需檢附醫生證明、事假：請同學先跟老師說，可以事後補假單上述請於請假後下週完成手續。 3.注意安全，上課時有任何身體不適的問題，請務必馬上告知教師。 4.上課時，注意貴重物品的保管。	
教科書與 教材		自編教材:教科書	
參考文獻			

學期成績 計算方式	◆出席率： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：10.0 % ◆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。