

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	楊總成 YANG TSUNG-CHENG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	經濟一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TLYXB1A		
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 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。	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.

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、體驗	測驗、實作、活動參與
2	認知		12345678	講述、體驗	測驗、實作、活動參與
3	技能		12345678	講述、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
4	技能		12345678	講述、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
5	認知		12345678	講述、實作、體驗	測驗、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	1-4上課地點S1：游泳館。並課程中同步進行：大學學習暨水域安全宣導
2	114/09/22~ 114/09/28	4.岸上救生概念與技能（一）。5.水中自救（仰漂、水母漂、韻律呼吸..等等概念）概念與技術。6.基本游泳能力複習	
3	114/09/29~ 114/10/05	7.基本游泳能力檢測與評量	25M游泳體適能檢測與基本自救評量
4	114/10/06~ 114/10/12	8.基本游泳能力檢測與評量補測	25M游泳體適能檢測與基本自救評量
5	114/10/13~ 114/10/19	1. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動	5-9週上課地點V1：體育館四樓

6	114/10/20~ 114/10/26	2. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動	
7	114/10/27~ 114/11/02	3. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動	
8	114/11/03~ 114/11/09	4. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動	
9	114/11/10~ 114/11/16	5. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動	9-12週。上課地點 B 2：田徑場旁籃球場(雨天備案，游泳館N204)
10	114/11/17~ 114/11/23	6. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動	
11	114/11/24~ 114/11/30	7. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動(體適能宣導、檢測與上傳)	評量
12	114/12/01~ 114/12/07	8. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動(體適能宣導、檢測與上傳)	
13	114/12/08~ 114/12/14	9. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動。	13-16週。上課地點 A：大操場(雨天備案，游泳館N204)
14	114/12/15~ 114/12/21	10. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動。(體適能宣導、檢測與上傳)	
15	114/12/22~ 114/12/28	11. 健康體適能概念與內涵之介紹。球類活動。	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週(依據課程需求調整上課、補測且另行公告)	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週_依據課程進度與需求，安排線上非同步自主學習或線上測驗。	
18	115/01/12~ 115/01/18	期末多元評量週/教師彈性教學週_依據課程進度與需求，安排線上非同步自主學習或線上測驗。	
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	課程注意事項 請留意：本課程需配合學校重大活動而調整課程安排，相關異動請依學校公告為準。 課程內容與上課規範 一、教材製作與AI工具使用規範 本教材部分內容係由生成式人工智慧工具輔助製作，並經授課教師審慎審閱與調整，以確保教材品質與教學適切性。 學生進行運動認知測驗時，不得使用任何生成式人工智慧工具。 撰寫書面報告或課堂作業如有使用 AI 工具（如 ChatGPT、Notebook LM 等），須於作品中註明使用方式與內容，未註記者將依情節扣分或退件重作。 二、出缺席與點名成績計分方式 1.出缺席紀錄 本課程自開學第一週即開始上課並記錄出缺席情形。 加選同學若無法提供加退選期間的上課證明，將視為該週缺席。 2.請假規則 本課程為選修課，為簡化請假流程，凡缺席者一律視為已准假，無需繳交請假單。 惟若屬公假，請務必提供正式證明文件，以免列入缺席紀錄。 3.點名成績計分方式 點名成績滿分為 100 分，每缺席一次扣減 10 分。 注意：被發現代點名者，體育成績以不及格論處，並依學校規定處置。 三、課堂參與與行為規範 1.體適能檢測要求 修習本課程之學生須於指定時間內完成體適能檢測並完成登錄，未完成者將依情節扣分。 2.課堂行為規範 上課期間請穿著適當運動服裝（含運動鞋）、依規定參加課程活動，維持良好課堂秩序。 違反課堂規範者將依情節扣分。 四、其他事項 1.如有課程內容或課堂規範調整，將以課堂公告為準，請同學留意相關通知。 2.若學校有重要活動，課程將依規定配合與調整，請同學配合相關安排。
教科書與 教材	自編教材：影片 採用他人教材：影片
參考文獻	
學期成績 計算方式	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈平常活動參與平常表現〉：20.0 %
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。