

淡江大學 100 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	李俞麟 Lee, Yu-lin
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	資圖一 A	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TABXB1A		
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>			
系所核心能力			
<p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p>			
課程簡介	藉由重量訓練、羽球及游泳運動，培養學生對運動的興趣，並透過實際操作的方式，讓學生學習到更多運動的知識，以建立終身運動的習慣。		
	with weight training , badminton and swimming, students interested in sports, and through the practical way for students to learn more knowledge of sports to build life-long habit of exercise.		

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系所核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	系所核心能力
1	1了解運動發展沿革 2了解規則與演進歷程 3增進學生對運動之興趣 4學習各項運動基本動作 5學習運動比賽之小組合作觀念 6學習如何參與比賽	1 Understand that all sports develop evolution 2 Find out about the rule and gradual progress course 3 Promote students interesting in sport 4 Study basic movements of sport 5 Study the cooperative idea of by game 6 Study how to participate in the game	A6	ABCDEH

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1了解運動發展沿革 2了解規則與演進歷程 3增進學生對運動之興趣 4學習各項運動基本動作 5學習運動比賽之小組合作觀念 6學習如何參與比賽	課堂講授、分組討論	出席率、期中考、期末考

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力

淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◇ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◇ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◇ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◇ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◇ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	100/09/05~ 100/09/11	1 公佈事項 公佈上課注意事項、場地介紹、分組、兩性平等教育	
2	100/09/12~ 100/09/18	重量訓練室使用規定、心肺功能區器材使用方法	
3	100/09/19~ 100/09/25	伸展運動練習、上肢健身器材使用方法介紹與練習	
4	100/09/26~ 100/10/02	下肢、軀幹健身器材使用方法介紹及練習	
5	100/10/03~ 100/10/09	排球 球感練習、羽球基本規則介紹及基本動作練習	
6	100/10/10~ 100/10/16	羽球 正手拍握法與正手拍擊球技巧教學、步法教學	
7	100/10/17~ 100/10/23	羽球 正手推平球技巧教學	
8	100/10/24~ 100/10/30	羽球 正手拍發長球與正手拍擊高遠球技巧練習	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	游泳--游泳池介紹、適應水性、分組教學	
11	100/11/14~ 100/11/20	游泳- -基本游泳規則、熟悉水性、漂浮、捷泳打水	
12	100/11/21~ 100/11/27	游泳- -捷泳打水、持物打水	

13	100/11/28~ 100/12/04	游泳- -持物打水、划手綜合練習	
14	100/12/05~ 100/12/11	游泳- -持物換氣、手腳配合、不持物捷泳前進	
15	100/12/12~ 100/12/18	游泳 換氣動作練習、不持物捷泳手腳與換氣聯合	
16	100/12/19~ 100/12/25	游泳 長距離游泳動作要領	
17	100/12/26~ 101/01/01	期末測驗- 游泳測驗	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備	(無)		
教材課本			
參考書籍	李世平(2006), 大學體育。上海：上海交通大學出版社。		
批改作業 篇數	篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)		
學期成績 計算方式	◆平時考成績：40.0 % ◆期中考成績：30.0 % ◆期末考成績：30.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈 〉： %		
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。		