

淡江大學 102 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	張聖淵 CHANG SHENG YUAN
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	資工進學班一 A	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TEIXE1A		
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>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>培養學生學習游泳的興趣及學習游泳基本技術，並透過趣味性的水中遊戲活動，讓游泳教學更生動樂趣化，進而提升體適能及促進學習動機。藉由籃球遊戲、規則介紹與基本動作練習、提供對籃球運動有興趣之學生更多籃球相關知識，並提高對籃球比賽的參與感。介紹重量訓練的歷史、訓練的基礎理論、各項設備器材的操作實務等。本課程嘗試透過理論與實務的結合，引導同學認識重量訓練、進行肌力的訓練，進而建立終身運動的觀念。</p>		
	<p>Students interested in learning to swim and learning to swim with the basic technique, and through the fun of water playing activities. With knowing the developments of basketball, including the rules and basic movements training. This class would provide the knowledge for students who are interested in basketball eventually motivates the participation with this specific sport. The course introduces the history of weight training. Basic theory of training and how to operator facilities.</p>		

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」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	校級基本素養
1	1.運動環境、設施之介紹	1.Introduce the movement environment and facility.	C3	B
2	2.教導學生能夠適應水性，學會捷泳動作要領。	2.To instruct students to not be afraid of the water and teach the freestyle swimming movement.	P3	BEF
3	3. 瞭解籃球規則與演進歷程，學習各項籃球基本動作	3. Understand the rules of basketball and the developments of the game and develop the basic movements of basketball.	P3	BEF
4	4.了解重量訓練的歷史、訓練的原則、個人運動處方的擬定，將能夠實際操作器材，由做中學來了解與體驗重量訓練所帶來的效益。	4.Students will be able to summarize concepts covered in the following topics:History of weight training,the drafting of the principle of training, personal exercise prescription. Students will be able to practical operation apparatus, learning by doing and understanding the benefit of weight training	P3	BEF

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1.運動環境、設施之介紹	講述	上課表現
2	2.教導學生能夠適應水性，學會捷泳動作要領。	講述、實作	實作
3	3. 瞭解籃球規則與演進歷程，學習各項籃球基本動作	講述、實作	實作

4	4.了解重量訓練的歷史、訓練的原則、個人運動處方的擬定，將能夠實際操作器材，由做中學來了解與體驗重量訓練所帶來的效益。	講述、實作	實作
授課進度表			
週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	102/09/16~ 102/09/22	1.校內運動環境、設施之介紹，2.校內體育活動現況之了解,3.體育課程修選注意事項4.游泳概論。	
2	102/09/23~ 102/09/29	游泳概論-各式漂浮.水中自救	
3	102/09/30~ 102/10/06	捷泳基礎教學-腿部動作要領	
4	102/10/07~ 102/10/13	捷泳基礎教學-腿部動作要領	
5	102/10/14~ 102/10/20	捷泳基礎教學-臂部動作要領	
6	102/10/21~ 102/10/27	捷泳基礎教學-臂部動作要領	
7	102/10/28~ 102/11/03	捷泳基礎教學-換氣動作要領	
8	102/11/04~ 102/11/10	捷泳基礎教學-換氣動作要領	
9	102/11/11~ 102/11/17	籃球史簡介與課程進度說明,籃球規則介紹,球感練習與傳接球	
10	102/11/18~ 102/11/24	期中考試週	
11	102/11/25~ 102/12/01	各種運球與防守步伐練習	
12	102/12/02~ 102/12/08	各種投籃練習	
13	102/12/09~ 102/12/15	運球上籃練習	
14	102/12/16~ 102/12/22	重量訓練歷史、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
15	102/12/23~ 102/12/29	上肢肌群訓練的方法 及器材操作說明與實作	
16	102/12/30~ 103/01/05	下肢肌群訓練的方法 及器材操作說明與實作	
17	103/01/06~ 103/01/12	軀幹肌群訓練的方法 及器材操作說明與實作	
18	103/01/13~ 103/01/19	期末考試週	
修課應注意事項		1.游泳課需自備泳衣 (裝)、泳鏡及泳帽，籃球課需穿著運動服裝及球鞋，重訓課攜帶大、小毛巾。 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.游泳課女性生理期間亦需隨堂於池邊上課。	

教學設備	投影機、其它(白板、麥克風)
教材課本	
參考書籍	1. 游泳教材教學與訓練 翁志成著 易利圖書 2. 籃球教練專書 鄭錦和、李鴻棋、徐武雄著 3. weight training
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	◆出席率： 30.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆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： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。