

淡江大學 103 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。瞭解重量訓練原則發展與沿革及瞭解重量訓練方法，享受運動樂趣。藉由排球遊戲、規則介紹與基本動作練習、提供對排球運動有興趣之學生更多排球相關知識，並提高對排球比賽的參與感。</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 volleyball, including the rules and basic movements training. This class would provide the knowledge for students who are interested in volleyball 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	DEFGH
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	EF
3	3. 瞭解重量訓練原則發展與沿革及瞭解重量訓練方法	3. Understand the basic principles and developments of weight training.	P3	EF
4	4.瞭解排球規則與演進歷程，學習各項籃球基本動作。	4.Understand the rules of vollyball and the developments of the game and develop the basic movements of basketball.	P3	EF

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. 瞭解重量訓練原則發展與沿革及瞭解重量訓練方法	講述、實作	實作
4	4.瞭解排球規則與演進歷程，學習各項籃球基本動作。	講述、實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	103/09/15~103/09/21	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	103/09/22~ 103/09/28	游泳概論-各式漂浮.水中自救	
3	103/09/29~ 103/10/05	捷泳基礎教學-腿部動作要領	
4	103/10/06~ 103/10/12	捷泳基礎教學-腿部動作要領	
5	103/10/13~ 103/10/19	捷泳基礎教學-臂部動作要領	
6	103/10/20~ 103/10/26	捷泳基礎教學-臂部動作要領	
7	103/10/27~ 103/11/02	捷泳基礎教學-換氣動作要領	
8	103/11/03~ 103/11/09	捷泳基礎教學-換氣動作要領	
9	103/11/10~ 103/11/16	重量訓練簡介、肌力評估的方法 (最大肌力評估)	
10	103/11/17~ 103/11/23	期中考試週	
11	103/11/24~ 103/11/30	肌力訓練的理論與方法	
12	103/12/01~ 103/12/07	上肢肌群的訓練方法	
13	103/12/08~ 103/12/14	心肺適能訓練的理論與方法	
14	103/12/15~ 103/12/21	排球簡史、規則、常識介紹、球場禮儀	
15	103/12/22~ 103/12/28	排球基本動作介紹.傳球移位步法講解與練習及 低手傳球動作分析與練習	
16	103/12/29~ 104/01/04	低手傳球複習及高手傳球動作分析與練習	
17	104/01/05~ 104/01/11	四人跑動傳球練習.發球技術種類介紹.低手發球技術分析與練習及 肩上發球技術分析與練習	
18	104/01/12~ 104/01/18	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, 籃排球課需穿著運動服裝及球鞋。 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		

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： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處 首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a> 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」進入。 <b>※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。</b>