

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 - 適應體育班	授課 教師	潘定均 Pan, Ting-chun
	P.E. - ADAPTED PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	體育選項一日 A	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGNPB0A		
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	<p>本課程旨在幫助學生改善體適能及培養正向人際觀。透過體育教學，培養學生正確安全的運動概念，增進健康體魄與養成終身規律運動。</p>		
	<p>The class is aimed at helping students improve fitness and cultivate a positive attitude of interpersonal relationship. Through the PE class, students will learn to develop an accurate and secure sports concept and form a lifelong healthy sports habit.</p>		

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. 學生能夠學習課程中介紹的專業運動技術，包含：有氧適能、肌肉適能、柔軟度、身體組成、學習人際關係。	1 Students are able to learn professional sports skills, including aerobic fitness, muscular fitness, flexibility, body composition, and interpersonal relationship.	C2	CDGI
2	2. 學生能夠運用所學，強健體魄並培養自我照顧能力。	2 Students are able to develop a healthy body and protect themselves.	P3	ABIJ
3	3. 學生能夠體驗運動或規律的身體活動，了解自我健康且遠離病痛。	3 Students can experience regular physical activities which bring them a healthy body and keep them away from pains.	P5	ABFGJ

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. 學生能夠學習課程中介紹的專業運動技術，包含：有氧適能、肌肉適能、柔軟度、身體組成、學習人際關係。	課堂講授	出席率、報告、討論
2	2. 學生能夠運用所學，強健體魄並培養自我照顧能力。	課堂講授、分組練習	出席率、報告、討論
3	3. 學生能夠體驗運動或規律的身體活動，了解自我健康且遠離病痛。	課堂講授	出席率、報告、討論

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	課程簡介與分組	
2	100/09/12~ 100/09/18	運動傷害急救講解	
3	100/09/19~ 100/09/25	基本身體技能學習	
4	100/09/26~ 100/10/02	評估身體組成及講解	
5	100/10/03~ 100/10/09	運動處方設計方法與原則	
6	100/10/10~ 100/10/16	心肺適能講解與訓練原則	
7	100/10/17~ 100/10/23	柔軟度講解與訓練原則	
8	100/10/24~ 100/10/30	肌肉適能講解與訓練原則	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	個人心肺活動設計	
11	100/11/14~ 100/11/20	個人心肺活動設計	
12	100/11/21~ 100/11/27	上肢部位訓練	

13	100/11/28~ 100/12/04	下肢部位訓練	
14	100/12/05~ 100/12/11	協調性訓練	
15	100/12/12~ 100/12/18	自我訓練方法	
16	100/12/19~ 100/12/25	球類運動	
17	100/12/26~ 101/01/01	體能測驗	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項	1.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。		
教學設備	(無)		
教材課本			
參考書籍	適應體育導論、健康體適能指導手冊、ACSM體適能手冊		
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：60.0 %    ◆期中考成績：20.0 %    ◆期末考成績：20.0 % ◆作業成績：                    % ◆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/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a> 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 <b>※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。</b>		