

淡江大學 101 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	(多位教師合開) 洪敦賓 HUNG TUN-PIN
	P.E. - ADAPTED PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	體育興趣日 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0B		
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. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊運用。</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>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、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. 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	DEF
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	DEFG
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	DEFG

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. 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	講述、實作	實作、上課表現
2	2. 學生能夠運用所學，強健體魄並培養自我照顧能力	講述、實作	實作、上課表現
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	講述、實作	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	101/09/10~101/09/16	1. 課程簡介與分組	

2	101/09/17~ 101/09/23	1. 運動傷害急救講解	
3	101/09/24~ 101/09/30	1. 基本身體技能學習	
4	101/10/01~ 101/10/07	1. 評估身體組成及講解	
5	101/10/08~ 101/10/14	1. 運動處方設計方法與原則	
6	101/10/15~ 101/10/21	1. 心肺適能講解與訓練原則	
7	101/10/22~ 101/10/28	1. 柔軟度講解與訓練原則	
8	101/10/29~ 101/11/04	1. 肌肉適能講解與訓練原則	
9	101/11/05~ 101/11/11	1. 個人運動處方設計	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1. 個人心肺活動設計	
12	101/11/26~ 101/12/02	1. 上肢部位訓練	
13	101/12/03~ 101/12/09	1. 下肢部位訓練	
14	101/12/10~ 101/12/16	1. 協調性訓練	
15	101/12/17~ 101/12/23	1. 自我訓練方法	
16	101/12/24~ 101/12/30	1. 球類運動	
17	101/12/31~ 102/01/06	1. 體能測驗	
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需提公立醫院醫生證明。 2. 上課教室：SG 323 (重訓教室) 3. 上課服裝：應著寬鬆之體育服。 4. 上課時：赤腳或著室內乾淨運動鞋。 5. 準備一張2吋大頭照。 6. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課1節扣2分達6節者，予以扣考。 (2)請假1節扣1分達12節者，予以扣考。 (3)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	電腦、投影機		
教材課本	適應體育導論		
參考書籍	1. 健康體適能指導手冊 2. 基礎全人健康與體適能 3. 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	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：50.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：10.0 % ◆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/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」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。