

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－適應體育班                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 授課<br>教師 | (多位教師合開)<br>王元聖<br>WANG<br>YUAN-SHENG |
|                                                                                              | P.E. - ADAPTED PHYSICAL EDUCATION                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                                       |
| 開課系級                                                                                         | 體育興趣二三 B                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 開課<br>資料 | 必修 上學期 0學分                            |
|                                                                                              | TGUPB2B                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                       |
| 教 育 目 標                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                       |
| 一、提升身體適應能力。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>四、體驗運動參與樂趣。                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                       |
| 校 級 基 本 素 養                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                       |
| A. 全球視野。<br>B. 資訊運用。<br>C. 洞悉未來。<br>D. 品德倫理。<br>E. 獨立思考。<br>F. 樂活健康。<br>G. 團隊合作。<br>H. 美學涵養。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                       |
| 課程簡介                                                                                         | 本課程旨在幫助學生改善體適能及培養正確的人際觀。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。                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                       |
|                                                                                              | The aim of the course is to help students improve physical fitness and cultivate a right attitude of interpersonal relationship. Through the PE class, students will learn to develop an accurate and secure sports concept, enhance physical condition and develop a lifelong regular exercise habbit. |          |                                       |

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.培養運動精神、學習專業運動技術及運動傷害處置。 | 1.Build the spirits of sports, take lessons in professional sport skills, and learn the techniques of first aid of sports injuries. | C2   | EFH    |
| 2  | 2.強健體魄、培養自我照顧能力。          | 2.Strengthen bodies and build capacities of self-caring.                                                                            | P3   | EFH    |
| 3  | 3.欣賞運動表現、規律運動、建立團隊合作。     | 3.Admire the performances of sports, cultivate habits of regular exercises, and build the spirit of teamwork.                       | P5   | EFH    |

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.培養運動精神、學習專業運動技術及運動傷害處置。 | 講述、討論、實作    | 實作、上課表現 |
| 2  | 2.強健體魄、培養自我照顧能力。          | 講述、討論、模擬、實作 | 實作、上課表現 |
| 3  | 3.欣賞運動表現、規律運動、建立團隊合作。     | 講述、討論、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  | 103/09/15~<br>103/09/21 | 1. 課程簡介與分組          |    |
| 2  | 103/09/22~<br>103/09/28 | 1. 運動傷害急救講解         |    |
| 3  | 103/09/29~<br>103/10/05 | 1. 基本身體技能學習         |    |
| 4  | 103/10/06~<br>103/10/12 | 1. 評估身體組成及講解        |    |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| 5           | 103/10/13~<br>103/10/19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 運動處方設計方法與原則 |  |
| 6           | 103/10/20~<br>103/10/26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 心肺適能講解與訓練原則 |  |
| 7           | 103/10/27~<br>103/11/02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 柔軟度講解與訓練原則  |  |
| 8           | 103/11/03~<br>103/11/09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 肌肉適能講解與訓練原則 |  |
| 9           | 103/11/10~<br>103/11/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 個人運動處方設計    |  |
| 10          | 103/11/17~<br>103/11/23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 期中考試週          |  |
| 11          | 103/11/24~<br>103/11/30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 個人心肺活動設計    |  |
| 12          | 103/12/01~<br>103/12/07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 上肢部位訓練      |  |
| 13          | 103/12/08~<br>103/12/14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 下肢部位訓練      |  |
| 14          | 103/12/15~<br>103/12/21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 協調性訓練       |  |
| 15          | 103/12/22~<br>103/12/28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 自我訓練方法      |  |
| 16          | 103/12/29~<br>104/01/04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 球類運動        |  |
| 17          | 104/01/05~<br>104/01/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 體能測驗        |  |
| 18          | 104/01/12~<br>104/01/18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 期末考試週          |  |
| 修課應<br>注意事項 | 1.需提醫生證明。<br>2.上課教室：SG 323（重訓教室）<br>3.上課服裝：應著寬鬆之體育服。<br>4.上課時：赤腳或著室內乾淨運動鞋。<br>5.準備一張2吋大頭照。<br>6.請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課1節扣2分達6節者，予以扣考。<br>(2)請假1節扣1分達12節者，予以扣考。<br>(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。<br>7.學生男、女生有別，教學內容相同，但教法會不同。<br>8.尊重學習需求，有需要教師幫忙協助，應舉手表達，才進行協助。<br>9.如需要教師指導時，請再度表達願意接受指導。<br>10.教學中會避免肢體接觸。<br>11.如有任何教學上疑慮，請立即反應。<br>12.無法配合請勿選課。 |                |  |
| 教學設備        | 電腦、投影機                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |  |
| 教材課本        | 1. 適應體育導論                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |  |
| 參考書籍        | 1.&#160;&#160;&#160;&#160;&#160; 健康體適能指導手冊<br>2.&#160;&#160;&#160;&#160;&#160; 基礎全人健康與體適能<br>3.&#160;&#160;&#160;&#160;&#160; ACSM體適能手冊                                                                                                                                                                                                             |                |  |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |  |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 批改作業<br>篇數   | 1 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<br>計算方式 | ◆出席率： 30.0 %    ◆平時評量：60.0 %    ◆期中評量：        %<br>◆期末評量：10.0 %<br>◆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<br>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<br>計畫表上傳下載」進入。<br><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> |