

淡江大學 105 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) 王元聖 WANG YUAN-SHENG
	P.E. - ADAPTED PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPE2A		
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>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。</p>		
	<p>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 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.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	DF
2	2.強健體魄、培養自我照顧能力。	2.Strengthen bodies and build capacities of self-caring.	P3	F
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	FG

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、報告、上課表現
2	2.強健體魄、培養自我照顧能力。	講述、討論、實作	實作、報告、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、報告、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	105/09/12~ 105/09/18	1.課程簡介與分組	
2	105/09/19~ 105/09/25	1.運動傷害急救講解	
3	105/09/26~ 105/10/02	1.基本身體技能學習	
4	105/10/03~ 105/10/09	1.評估身體組成及講解	

5	105/10/10~ 105/10/16	1.運動處方設計方法與原則	
6	105/10/17~ 105/10/23	1.心肺適能講解與訓練原則	
7	105/10/24~ 105/10/30	1.柔軟度講解與訓練原則	
8	105/10/31~ 105/11/06	1.肌肉適能講解與訓練原則	
9	105/11/07~ 105/11/13	1.個人運動處方設計	
10	105/11/14~ 105/11/20	期中考試週	
11	105/11/21~ 105/11/27	1.個人心肺活動設計	
12	105/11/28~ 105/12/04	1.上肢部位訓練	
13	105/12/05~ 105/12/11	1.下肢部位訓練	
14	105/12/12~ 105/12/18	1.協調性訓練	
15	105/12/19~ 105/12/25	1.自我訓練方法	
16	105/12/26~ 106/01/01	1.體能測驗及運動傷害報告	
17	106/01/02~ 106/01/08	1.體能測驗及運動傷害報告	
18	106/01/09~ 106/01/15	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	1. 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	2 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：40.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈 〉： %		

備 考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>
-----	---