

淡江大學 105 學年度第 2 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	體育興趣二三 A	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPE2A		
教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 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。		
	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.		

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、實作	實作、上課表現
2	2.強健體魄、培養自我照顧能力。	講述、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、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	106/02/13~ 106/02/19	1. 課程簡介與分組	
2	106/02/20~ 106/02/26	1. 運動傷害急救講解	
3	106/02/27~ 106/03/05	1. 基本身體技能學習	
4	106/03/06~ 106/03/12	1. 評估身體組成及講解	

5	106/03/13~ 106/03/19	1. 運動處方設計方法與原則	
6	106/03/20~ 106/03/26	1. 心肺適能講解與訓練原則	
7	106/03/27~ 106/04/02	1. 柔軟度講解與訓練原則	
8	106/04/03~ 106/04/09	1. 肌肉適能講解與訓練原則	
9	106/04/10~ 106/04/16	1. 個人運動處方設計	
10	106/04/17~ 106/04/23	期中考試週	
11	106/04/24~ 106/04/30	1. 個人心肺活動設計	
12	106/05/01~ 106/05/07	1. 上肢部位訓練	
13	106/05/08~ 106/05/14	1. 下肢部位訓練	
14	106/05/15~ 106/05/21	1. 協調性訓練	
15	106/05/22~ 106/05/28	1. 自我訓練方法	
16	106/05/29~ 106/06/04	1. 球類運動	
17	106/06/05~ 106/06/11	1. 體能測驗	
18	106/06/12~ 106/06/18	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。 7.成績計算方式（比例）：樂活健康60%、團隊合作20%、品德倫理20%。		
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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈樂活健康60、團隊合作20、品德倫理20〉：100.0 %		

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/CS/main.php〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」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。
-----	--