

淡江大學 107 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 | 體育興趣進二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 | DFG |
| 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 | DFG |

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、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 | 107/09/10~ 107/09/16 | 1. 課程簡介與分組 | |
| 2 | 107/09/17~ 107/09/23 | 1. 運動傷害急救講解 | |
| 3 | 107/09/24~ 107/09/30 | 1. 基本身體技能學習 | |
| 4 | 107/10/01~ 107/10/07 | 1. 評估身體組成及講解 | |

| | | | |
|-------------|--|----------------|--|
| 5 | 107/10/08~ 107/10/14 | 1. 運動處方設計方法與原則 | |
| 6 | 107/10/15~ 107/10/21 | 1. 心肺適能講解與訓練原則 | |
| 7 | 107/10/22~ 107/10/28 | 1. 柔軟度講解與訓練原則 | |
| 8 | 107/10/29~ 107/11/04 | 1. 肌肉適能講解與訓練原則 | |
| 9 | 107/11/05~ 107/11/11 | 1. 個人運動處方設計 | |
| 10 | 107/11/12~ 107/11/18 | 期中考試週 | |
| 11 | 107/11/19~ 107/11/25 | 1. 個人心肺活動設計 | |
| 12 | 107/11/26~ 107/12/02 | 1. 上肢部位訓練 | |
| 13 | 107/12/03~ 107/12/09 | 1. 下肢部位訓練 | |
| 14 | 107/12/10~ 107/12/16 | 1. 協調性訓練 | |
| 15 | 107/12/17~ 107/12/23 | 1. 自我訓練方法 | |
| 16 | 107/12/24~ 107/12/30 | 1. 球類運動 | |
| 17 | 107/12/31~ 108/01/06 | 1. 書面報告 | |
| 18 | 108/01/07~ 108/01/13 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | <p>適應體育修課應注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.需提公立醫院醫生證明。 2.上課教室：SG 323（重訓教室）或教師異動上課之地點。 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： <ol style="list-style-type: none"> (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。 (4)本課程為促進同學運動，允許同學補該教師之合適課程當作缺課時數，依規定出席上課不會進行扣分，但必須在規定時間內完成補課動作，否則將不接受補課之要求。 7.成績計算方式（比例）：出席及平時成績（含健康檢查表 10%）50%、期末術科測驗 50%。 <ol style="list-style-type: none"> (1)健康檢查表需在規定時間繳交（3/23日晚上9點前），違者予以扣分，每星期扣2分直至學期末以2分計算，後面轉班上課同學應於上課後一週內繳齊。 (2)出席及平時成績：給分方式以上課認真參與度、出缺席記錄。出缺席記錄為遲到扣2分、請假扣4分、曠課扣8分。 (3)期末術科測驗：測驗時間為學期末最後2週進行，測驗項目為胸、背、腿三大部位之重量訓練擇二為考試項目或是學科測驗，依不同班級各自為主。 8.期末最後兩週進行測驗，轉班上課同學給分以上課比例給成績。 9.本課程需全程參與，請假者必須補課，中途轉介上課同學，比照本班課程上課須知辦理，違者自行回原班上課。 10.本課程上課內容因學生特殊狀況多，因此授課教師會視狀況調整上課內容及注意事項，如有更改以授課教師公告為主。 11.體育課程因需指導同學而有身體接觸，如無法接受動作調整的同學，請於上課時別上紅帶子做識別，或改選其他課程，以免因身體接觸而造成性平問題。 | | |

| | |
|--------------|---|
| 教學設備 | 電腦、投影機 |
| 教材課本 | |
| 參考書籍 | 1. 適應體育導論 2. 健康體適能指導手冊 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： 20.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：50.0 % ◆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/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。 |