

淡江大學 107 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 | 體育興趣進二A | 開課 資料 | 必修 下學期 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.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、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、報告、上課表現 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|---------------------|----|
| 1 | 108/02/18~ 108/02/24 | 1. 課程簡介與分組 | |
| 2 | 108/02/25~ 108/03/03 | 1. 運動傷害急救講解 | |
| 3 | 108/03/04~ 108/03/10 | 1. 基本身體技能學習 | |
| 4 | 108/03/11~ 108/03/17 | 1. 評估身體組成及講解 | |

| | | | |
|-------------|--|----------------|--|
| 5 | 108/03/18~ 108/03/24 | 1. 運動處方設計方法與原則 | |
| 6 | 108/03/25~ 108/03/31 | 1. 心肺適能講解與訓練原則 | |
| 7 | 108/04/01~ 108/04/07 | 1. 柔軟度講解與訓練原則 | |
| 8 | 108/04/08~ 108/04/14 | 1. 肌肉適能講解與訓練原則 | |
| 9 | 108/04/15~ 108/04/21 | 1. 個人運動處方設計 | |
| 10 | 108/04/22~ 108/04/28 | 期中考試週 | |
| 11 | 108/04/29~ 108/05/05 | 1. 個人心肺活動設計 | |
| 12 | 108/05/06~ 108/05/12 | 1. 上肢部位訓練 | |
| 13 | 108/05/13~ 108/05/19 | 1. 下肢部位訓練 | |
| 14 | 108/05/20~ 108/05/26 | 1. 協調性訓練 | |
| 15 | 108/05/27~ 108/06/02 | 1. 自我訓練方法 | |
| 16 | 108/06/03~ 108/06/09 | 1. 球類運動 | |
| 17 | 108/06/10~ 108/06/16 | 1. 體能測驗 | |
| 18 | 108/06/17~ 108/06/23 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | <p>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： (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）：出席及平時成績50%、平時表現50%。 8.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，違者不接受轉班上課。 9.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。</p> | | |
| 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〈出席及平時成績50%、平時表現50%〉：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。 |