淡江大學 109 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) 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	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
系 (所) 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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</p>			
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.		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。			
<p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	

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.
2	2.強健體魄、培養自我照顧能力。	2.Strengthen bodies and build capacities of self-caring.
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.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		47	講述、實作	實作、活動參與
2	技能		6	講述	實作、活動參與
3	技能		67	講述、實作	作業、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/09/14~ 109/09/20	1. 課程簡介與分組	
2	109/09/21~ 109/09/27	1. 運動傷害急救講解	
3	109/09/28~ 109/10/04	1. 基本身體技能學習	
4	109/10/05~ 109/10/11	1. 評估身體組成及講解	
5	109/10/12~ 109/10/18	1. 運動處方設計方法與原則	
6	109/10/19~ 109/10/25	1. 心肺適能講解與訓練原則	
7	109/10/26~ 109/11/01	1. 柔軟度講解與訓練原則	
8	109/11/02~ 109/11/08	1. 肌肉適能講解與訓練原則	
9	109/11/09~ 109/11/15	1. 個人運動處方設計	
10	109/11/16~ 109/11/22	期中考試週	
11	109/11/23~ 109/11/29	1. 個人心肺活動設計	
12	109/11/30~ 109/12/06	1. 上肢部位訓練	
13	109/12/07~ 109/12/13	1. 下肢部位訓練	
14	109/12/14~ 109/12/20	1. 協調性訓練	

15	109/12/21~ 109/12/27	1. 自我訓練方法	
16	109/12/28~ 110/01/03	1. 球類運動	
17	110/01/04~ 110/01/10	1. 體能測驗	
18	110/01/11~ 110/01/17	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) 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。		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材	適應體育導論		
參考文獻	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： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。		