

淡江大學 109 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) 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	實體課程 必修 下學期 0學分
	TGUPE2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG8 尊嚴就業與經濟發展		
系（ 所 ） 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。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
4. 品德倫理。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：60.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00)			
課程簡介	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。		
	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 habbit.		

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。

- 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。
- 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。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

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		4	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
2	技能		6	講述、實作、體驗	測驗、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		7	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	110/02/22~110/02/28	1. 課程簡介與分組	
2	110/03/01~110/03/07	1. 運動傷害急救講解	
3	110/03/08~110/03/14	1. 基本身體技能學習	
4	110/03/15~110/03/21	1. 評估身體組成及講解	
5	110/03/22~110/03/28	1. 運動處方設計方法與原則	
6	110/03/29~110/04/04	1. 心肺適能講解與訓練原則	
7	110/04/05~110/04/11	1. 柔軟度講解與訓練原則	
8	110/04/12~110/04/18	1. 肌肉適能講解與訓練原則	

9	110/04/19~ 110/04/25	1. 肌肉適能講解與訓練原則	
10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	1. 個人心肺活動設計	
12	110/05/10~ 110/05/16	1. 上肢部位訓練	
13	110/05/17~ 110/05/23	1. 下肢部位訓練	
14	110/05/24~ 110/05/30	1. 協調性訓練	
15	110/05/31~ 110/06/06	1. 自我訓練方法	
16	110/06/07~ 110/06/13	1. 球類運動	
17	110/06/14~ 110/06/20	1. 自我訓練方法	
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考試週	
修課應 注意事項	1.需提醫生證明。 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.書面報告：以個人或分組進行口頭報告。 8.通訊軟體：所有上課訊息會以LINE通知，請先自行建立帳號，待上課時再加入群組。		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材			
參考文獻	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： 30.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈 〉： %		
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。		