

淡江大學 110 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	體育興趣二三 B	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0 學分
	TGUPB2B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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 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。

- 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		46	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		6	講述、討論、實作	作業、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	技能		67	講述、討論、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	110/09/22~ 110/09/28	課程簡介與分組	
2	110/09/29~ 110/10/05	運動傷害急救講解	
3	110/10/06~ 110/10/12	基本身體技能學習	
4	110/10/13~ 110/10/19	評估身體組成及講解	
5	110/10/20~ 110/10/26	運動處方設計方法與原則	
6	110/10/27~ 110/11/02	心肺適能講解與訓練原則	
7	110/11/03~ 110/11/09	柔軟度講解與訓練原則	
8	110/11/10~ 110/11/16	肌肉適能講解與訓練原則	

9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	個人運動處方設計	
11	110/12/01~ 110/12/07	個人心肺活動設計	
12	110/12/08~ 110/12/14	上肢部位訓練	
13	110/12/15~ 110/12/21	下肢部位訓練	
14	110/12/22~ 110/12/28	協調性訓練	
15	110/12/29~ 111/01/04	自我訓練方法	
16	111/01/05~ 111/01/11	球類運動	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考試週	
18	111/01/19~ 111/01/25	依課程規劃進行調整	
修課應 注意事項	1.需繳交身心障礙手冊或醫生證明給上課教師。 2.最新規定上級指示不可以私下調課，所以請回原本班級上課，以免造成原班級同學權利受損。 3.上課教室：SG 323（重訓教室）或戶外場地。 4.上課服裝：應著寬鬆之體育服。 5.上課時：赤腳或著室內乾淨運動鞋。 6.教學計劃表會依上課狀況作調整。 7.給分標準：上課說明。 8.準備一張2吋大頭照。 9.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。 10.如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。		
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			
批改作業 篇數	1 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：20.0 %    ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉：        %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <b>※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。</b>		