

淡江大學 110 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)
	P.E. - ADAPTED PHYSICAL EDUCATION		王元聖 WANG YUAN-SHENG
開課系級	體育興趣二三 B	開課 資料	實體課程 必修 下學期 0學分
	TGUPB2B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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 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	111/02/21~ 111/02/25	課程簡介與分組	
2	111/02/28~ 111/03/04	運動傷害急救講解	
3	111/03/07~ 111/03/11	基本身體技能學習	
4	111/03/14~ 111/03/18	評估身體組成及講解	
5	111/03/21~ 111/03/25	運動處方設計方法與原則	
6	111/03/28~ 111/04/01	心肺適能講解與訓練原則	
7	111/04/04~ 111/04/08	柔軟度講解與訓練原則	
8	111/04/11~ 111/04/15	肌肉適能講解與訓練原則	

9	111/04/18~ 111/04/22	核心動作講解與訓練原則	
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	
11	111/05/02~ 111/05/06	個人心肺活動設計	
12	111/05/09~ 111/05/13	上肢部位訓練	
13	111/05/16~ 111/05/20	下肢部位訓練	
14	111/05/23~ 111/05/27	協調性訓練	
15	111/05/30~ 111/06/03	自我訓練方法	
16	111/06/06~ 111/06/10	球類運動	
17	111/06/13~ 111/06/17	核心運動設計方法與操作	
18	111/06/20~ 111/06/24	期末考試週	
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： 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。		