

淡江大學 1 1 1 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	體育興趣進二A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPE2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等		
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>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</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		12345678	講述、討論、實作	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		12345678	講述、討論、實作	作業、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	技能		12345678	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	111/09/05~ 111/09/11	課程簡介與分組	
2	111/09/12~ 111/09/18	運動傷害急救講解	
3	111/09/19~ 111/09/25	基本身體技能學習	
4	111/09/26~ 111/10/02	評估身體組成及講解	
5	111/10/03~ 111/10/09	運動處方設計方法與原則	
6	111/10/10~ 111/10/16	心肺適能講解與訓練原則	
7	111/10/17~ 111/10/23	柔軟度講解與訓練原則	
8	111/10/24~ 111/10/30	肌肉適能講解與訓練原則	

9	111/10/31~ 111/11/06	1. 個人運動處方設計	
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	個人心肺活動設計	
12	111/11/21~ 111/11/27	上肢部位訓練	
13	111/11/28~ 111/12/04	下肢部位訓練	
14	111/12/05~ 111/12/11	協調性訓練	
15	111/12/12~ 111/12/18	自我訓練方法	
16	111/12/19~ 111/12/25	球類運動	
17	111/12/26~ 112/01/01	1. 體能測驗	
18	112/01/02~ 112/01/08	期末考試週(本學期期末考試日期為:112/1/3-112/1/9)	
修課應 注意事項	<p>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。</p>		
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： 30.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：        % ◆期末評量：        % ◆其他〈課堂測驗〉：50.0 %		
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>		