

淡江大學 112 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) 吳詩薇 WU SHIH-WEI
	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 SDG17 夥伴關係		
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		1234	實作	討論(含課堂、線上)、實作
2	情意		456	討論、實作	實作
3	技能		678	實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	112/09/11~ 112/09/17	課程簡介與分組	
2	112/09/18~ 112/09/24	運動傷害急救講解	
3	112/09/25~ 112/10/01	基本身體技能學習(水域安全宣導)	
4	112/10/02~ 112/10/08	評估身體組成及講解	
5	112/10/09~ 112/10/15	運動處方設計方法與原則I	
6	112/10/16~ 112/10/22	運動處方設計方法與原則II	
7	112/10/23~ 112/10/29	心肺適能講解與訓練原則	
8	112/10/30~ 112/11/05	柔軟度講解與訓練原則	
9	112/11/06~ 112/11/12	期中考試週	

10	112/11/13~ 112/11/19	個人心肺活動設計I	
11	112/11/20~ 112/11/26	個人心肺活動設計II	
12	112/11/27~ 112/12/03	協調性訓練I	
13	112/12/04~ 112/12/10	協調性訓練II	
14	112/12/11~ 112/12/17	自我訓練方法I	
15	112/12/18~ 112/12/24	自我訓練方法II	
16	112/12/25~ 112/12/31	自我訓練方法III	
17	113/01/01~ 113/01/07	期末考試週	
18	113/01/08~ 113/01/14	補考	
課程培養 關鍵能力	自主學習、社會參與、問題解決		
跨領域課程			
特色教學 課程	協同教學(校內多位老師、業師)課程		
課程 教授內容	軍護體社團大學學習服務等課程		
修課應 注意事項			
教科書與 教材	自編教材:簡報、講義 採用他人教材:簡報、講義		
參考文獻			
學期成績 計算方式	◆出席率： 75.0 % ◆平時評量：25.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆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。