

淡江大學 112 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<br>教師 | (多位教師合開)<br>洪敦賓<br>HUNG TUN-PIN |
|  | P.E. - ADAPTED PHYSICAL EDUCATION  |          |                                 |
| 開課系級   | 體育興趣二三 B   | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 下學期 0 學分             |
|  | TGUPB2B  |          |                                 |
| 課程與SDGs<br>關聯性   | SDG3 良好健康和福祉<br>SDG4 優質教育  |          |                                 |
| 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、體驗 | 測驗、實作、活動參與 |
| 2  | 技能   |            | 12345678 | 講述、體驗 | 測驗、活動參與    |
| 3  | 技能   |            | 12345678 | 講述、體驗 | 活動參與       |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內容 (Subject/Topics)                  | 備註     |
|----|-------------------------|--------------------------------------|--------|
| 1  | 113/02/19~<br>113/02/25 | 課程簡介與分組                              |        |
| 2  | 113/02/26~<br>113/03/03 | 運動傷害急救講解                             |        |
| 3  | 113/03/04~<br>113/03/10 | 基本身體技能學習                             |        |
| 4  | 113/03/11~<br>113/03/17 | 評估身體組成及講解                            |        |
| 5  | 113/03/18~<br>113/03/24 | 運動處方設計方法與原則                          |        |
| 6  | 113/03/25~<br>113/03/31 | 心肺適能講解與訓練原則                          | 水域安全宣導 |
| 7  | 113/04/01~<br>113/04/07 | 教學行政觀摩日【至4月3日】<br>兒童節、民族掃墓節連假【至4月7日】 |        |
| 8  | 113/04/08~<br>113/04/14 | 心肺適能講解與訓練原則                          |        |
| 9  | 113/04/15~<br>113/04/21 | 期中考試週                                |        |
| 10 | 113/04/22~<br>113/04/28 | 心肺適能講解與訓練原則                          |        |

|              |                         |   |  |
|--------------|-------------------------|---|--|
| 11           | 113/04/29~<br>113/05/05 | 1. 自我訓練方法討論與執行  |  |
| 12           | 113/05/06~<br>113/05/12 | 2. 自我訓練方法討論與執行  |  |
| 13           | 113/05/13~<br>113/05/19 | 3.自我訓練方法討論與執行   |  |
| 14           | 113/05/20~<br>113/05/26 | 4.自我訓練方法討論與執行   |  |
| 15           | 113/05/27~<br>113/06/02 | 測驗  |  |
| 16           | 113/06/03~<br>113/06/09 | 測驗  |  |
| 17           | 113/06/10~<br>113/06/16 | 期末考試週(本學期期末考試日期<br>為:113/6/11-113/6/17)   |  |
| 18           | 113/06/17~<br>113/06/23 | 教師彈性教學週(課程內容另行公告)   |  |
| 課程培養<br>關鍵能力 |                         |   |  |
| 跨領域課程        |                         |   |  |
| 特色教學<br>課程   |                         |   |  |
| 課程<br>教授內容   |                         | 軍護體社團大學學習服務等課程  |  |
| 修課應<br>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。<br>5：請注意本課程無須請假<br>(1) 遲到20分視同缺課1次。缺席6次或達該科授課時數三分之一時，學期成績0分計算，且不得參加考試。<br>(2) 點名成績按出席比例計分 = 100 - 缺勤次數 ÷ 總點名次數 × 100。<br>(3).公假者除外，但必須提出證明。 |  |
| 教科書與<br>教材   |                         | 採用他人教材:講義、影片  |  |
| 參考文獻         |                         |   |  |
| 學期成績<br>計算方式 |                         | ◆出席率： 40.0 %   ◆平時評量：       %   ◆期中評量：       %<br>◆期末評量：40.0 %<br>◆其他〈活動參與〉：20.0 %  |  |
|              |                         |   |  |

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。**