

淡江大學113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) 陳文和 CHEN, WEN-HER			
	P.E. - ADAPTED PHYSICAL EDUCATION					
開課系級	體育興趣二三C	開課資料	實體課程 必修 上學期 1學分			
	TGUPB2C					
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						
<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						
<ol style="list-style-type: none"> 1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00) 						
課程簡介	本課程旨在幫助學生改善體適能及培養正向人際觀。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 class is aimed at helping students improve fitness and cultivate a positive attitude of interpersonal relationship. Through the PE class, students will learn to develop an accurate and secure sports concept and form a lifelong healthy sports 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		講述、實作	實作、活動參與
2	技能		講述	實作、活動參與
3	技能	12345678	講述、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	113/09/09~ 113/09/15	1.課程簡介與分組 2.水域安全宣導	
2	113/09/16~ 113/09/22	運動傷害急救講解	
3	113/09/23~ 113/09/29	基本身體技能學習	
4	113/09/30~ 113/10/06	評估身體組成及講解	
5	113/10/07~ 113/10/13	國慶日放假	
6	113/10/14~ 113/10/20	心肺適能講解與訓練原則	
7	113/10/21~ 113/10/27	柔軟度講解與訓練原則	
8	113/10/28~ 113/11/03	肌筋膜放鬆原理與實作	
9	113/11/04~ 113/11/10	期中考試週	

10	113/11/11~113/11/17	肌力與肌耐力訓練原則	
11	113/11/18~113/11/24	個人心肺活動設計	
12	113/11/25~113/12/01	上肢部位訓練	
13	113/12/02~113/12/08	下肢部位訓練	
14	113/12/09~113/12/15	協調性訓練	
15	113/12/16~113/12/22	自我訓練方法	
16	113/12/23~113/12/29	球類運動	
17	113/12/30~114/01/05	期末考試週	
18	114/01/06~114/01/12	教師彈性教學週(應安排學習活動如補救教學、專題學習或者其他教學內容，不得放假)	
課程培養 關鍵能力	自主學習		
跨領域課程			
特色教學 課程	翻轉教學課程 專題/問題導向(PBL)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	1.需提公立醫院醫生證明。 2.上課教室：SG 323 (重訓教室) 或教師異動上課之地點。 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。 5.準備一張2吋大頭照。 6.缺課(以4小時計)、請假(以2小時計)，時數達10小時以上，不得參加考試，該科目學期成績以零分計算。 7.成績計算方式 (比例)：出席及平時成績50%、平時表現50%。 8.本課程需全程參與，請假者必須補課，中途轉介上課同學，比照本班課程上課須知辦理，違者不接受轉班上課。 9.本課程上課內容因學生特殊狀況多，因此授課教師會視狀況調整上課內容及注意事項。		
教科書與 教材	自編教材:講義		
參考文獻	1. 健康體適能指導手冊 2. 基礎全人健康與體適能 3. ACSM體適能手冊		

學期成績 計算方式	<p>◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈出席及平時成績50%、平時表現50%〉：100.0 %</p>
備 考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>