

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			
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			
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		12345678	講述、實作	實作、活動參與
2	技能		12345678	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	◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈出席及平時成績50%、平時表現50%〉：100.0 %
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。