

淡江大學 113 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 教師	(多位教師合開) 吳詩薇 WU SHIH-WEI
	P.E. - ADAPTED PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	實體課程 必修 下學期 1 學分
	TGUPB2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 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	課程的目標是幫助學生提高身體素質並培養正確的人際關係態度。透過體育課，學生將學會建立準確而自信的運動觀念，增強體能，並養成終身定期運動的習慣。		
	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.強健體魄與培養自我照顧能力。	2.Strengthen bodies and build capacities of self-caring.
3	3.欣賞運動表現、規律運動與建立團隊合作。	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、模擬	實作、活動參與
2	技能		456	實作、模擬	實作、活動參與
3	認知		678	實作、模擬	實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	114/02/17~ 114/02/23	課程介紹/教學進度說明。	
2	114/02/24~ 114/03/02	身體適能伸展-I	
3	114/03/03~ 114/03/09	身體適能伸展-II	
4	114/03/10~ 114/03/16	身體適能伸展-III (水域安全宣導)	
5	114/03/17~ 114/03/23	上肢重量訓練I	
6	114/03/24~ 114/03/30	上肢重量訓練II	
7	114/03/31~ 114/04/06	民族掃墓節連假(放假日)	停課
8	114/04/07~ 114/04/13	上肢重量訓練III	
9	114/04/14~ 114/04/20	自我體適能評估與調整	
10	114/04/21~ 114/04/27	下肢重量訓練I	

11	114/04/28~ 114/05/04	下肢重量訓練II	
12	114/05/05~ 114/05/11	下肢重量訓練III	
13	114/05/12~ 114/05/18	核心組合訓練與教學I	
14	114/05/19~ 114/05/25	核心組合訓練與教學II	
15	114/05/26~ 114/06/01	核心組合訓練與教學III	
16	114/06/02~ 114/06/08	綜整性自我體適能訓練課表設計	
17	114/06/09~ 114/06/15	綜合討論	
18	114/06/16~ 114/06/22	作業繳交	
課程培養 關鍵能力	自主學習、人文關懷		
跨領域課程			
特色教學 課程	遊戲式學習課程 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	<p>1.請同學詳閱教學計畫表與修課注意事項，若無法配合請勿選入。</p> <p>2.修習本課程學生為患有先天或後天長期性(或臨時)之特殊需求者(身心障礙者)，並經公立醫療機構診斷為不適合從事激烈運動(90天以上)者，經取得診斷證明均可選修。</p> <p>3.開學第一週即開始上課，尚未完成體育選課者，應於當週參與課程，並取得上課證明單，於後續確認加選後，再將上課課程名單，送交任課老師銷假，否則未上課之週次視為曠課。</p> <p>4.遲到20分鐘以上，作曠課論。</p> <p>5.曠課(每次以4小時計)、缺課請假(每次以2小時計)，前述兩項假別加總之時數達10小時以上(含10小時)，不得參加考試，且該學期成績以零分計算。</p> <p>6.需穿著適宜運動服裝及球鞋。</p> <p>7.請假事宜(事、病、公、喪)，事先告知並出示證明，假單請於請假後一週內繳交(請假當天開始計算，若遇突發事件，可事後補交)。</p> <p>8.曠課且未依規定繳交假單，每次扣學期總分20分。遲到者請於上課後20分內補點名，否則該節課視為曠課；遲到超過二次者，第三次起，每次遲到扣學期總分1分；缺課每次扣學期成績2分，課中不告而別以曠課論。</p> <p>9.若有任何健康疾病或身體不適等問題，請務必告知教師。</p> <p>10.成績計算方式(比例)：出席率50%、平時評量(上課表現與參與度40%)、口頭分享與心得10%。</p>		
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	<p>◆出席率： 50.0 %   ◆平時評量：40.0 %   ◆期中評量：       %</p> <p>◆期末評量：       %</p> <p>◆其他〈口頭分享與心得〉：10.0 %</p>
備 考	<p>「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。</p> <p><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></p>