

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 C	開課 資料	實體課程 必修 下學期 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			
<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	114/02/17~ 114/02/23	1.課程簡介與分組 2.水域安全宣導	
2	114/02/24~ 114/03/02	運動傷害急救講解	
3	114/03/03~ 114/03/09	基本身體技能學習	
4	114/03/10~ 114/03/16	評估身體組成及講解	
5	114/03/17~ 114/03/23	國慶日放假	
6	114/03/24~ 114/03/30	心肺適能講解與訓練原則	
7	114/03/31~ 114/04/06	民族掃墓節連假(停課)	停課
8	114/04/07~ 114/04/13	肌筋膜放鬆原理與實作	
9	114/04/14~ 114/04/20	柔軟度講解與訓練原則	

10	114/04/21~ 114/04/27	肌力與肌耐力訓練原則	
11	114/04/28~ 114/05/04	個人心肺活動設計	
12	114/05/05~ 114/05/11	上肢部位訓練	
13	114/05/12~ 114/05/18	下肢部位訓練	
14	114/05/19~ 114/05/25	協調性訓練	
15	114/05/26~ 114/06/01	自我訓練方法	
16	114/06/02~ 114/06/08	球類運動	
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		
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	<p>1.需提公立醫院醫生證明。</p> <p>2.上課教室：SG 323 (重訓教室) 或教師異動上課之地點。</p> <p>3.上課服裝：應著寬鬆之體育服。</p> <p>4.上課時：赤腳或著室內乾淨運動鞋。</p> <p>5.準備一張2吋大頭照。</p> <p>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</p> <p>7.成績計算方式(比例)：出席及平時表現80%、心得分享20%。</p> <p>8.本課程需全程參與，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。</p> <p>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。</p>		
教科書與 教材	自編教材:講義		
參考文獻	<p>1. 健康體適能指導手冊</p> <p>2. 基礎全人健康與體適能</p> <p>3. ACSM體適能手冊</p>		

<p>學期成績 計算方式</p>	<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80%、心得分享20%〉：100.0 %</p>
<p>備 考</p>	<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>