

淡江大學 99 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	潘定均 Pan, Ting-chun
	P.E. - ADAPTED PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	體育選項一日 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGNPB0A		
學 系(門) 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。			
學 生 基 本 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
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.		

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「學生基本能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	學生基本能力
1	1. 學生能夠學習課程中介紹的專業運動技術，包含：有氧適能、肌肉適能、柔軟度、身體組成、學習人際關係。	1 Students are able to learn professional sports skills, including aerobic fitness, muscular fitness, flexibility, body composition, and interpersonal relationship.	C2	CDGI
2	2. 學生能夠運用所學，強健體魄並培養自我照顧能力。	2 Students are able to develop a healthy body and protect themselves.	P3	ABIJ
3	3. 學生能夠體驗運動或規律的身體活動，了解自我健康且遠離病痛。	3 Students can experience regular physical activities which bring them a healthy body and keep them away from pains.	P5	ABFGI

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1. 學生能夠學習課程中介紹的專業運動技術，包含：有氧適能、肌肉適能、柔軟度、身體組成、學習人際關係。	課堂講授	出席率、報告、討論
2	2. 學生能夠運用所學，強健體魄並培養自我照顧能力。	課堂講授、分組練習	出席率、報告、討論
3	3. 學生能夠體驗運動或規律的身體活動，了解自我健康且遠離病痛。	課堂講授	出席率、報告、討論

授課進度表

週次	日期	內容 (Subject/Topics)	備註
1	09/13	課程簡介與分組	
2	09/20	運動傷害急救講解	

3	09/27	基本身體技能學習	
4	10/04	評估身體組成及講解	
5	10/11	運動處方設計方法與原則	
6	10/18	心肺適能講解與訓練原則	
7	10/25	柔軟度講解與訓練原則	
8	11/01	肌肉適能講解與訓練原則	
9	11/08	個人運動處方設計	
10	11/15	期中考試週	
11	11/22	個人心肺活動設計	
12	11/29	上肢部位訓練	
13	12/06	下肢部位訓練	
14	12/13	協調性訓練	
15	12/20	自我訓練方法	
16	12/27	球類運動	
17	01/03	體能測驗	
18	01/10	期末考試週	
修課應 注意事項		1.需穿著運動服裝及球鞋。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。	
教學設備		(無)	
教材課本			
參考書籍		適應體育導論、健康體適能指導手冊、ACSM體適能手冊	
批改作業 篇數		篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）	
學期成績 計算方式		◆平時考成績：40.0 % ◆期中考成績：30.0 % ◆期末考成績：30.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈 〉： %	

備 考	「教學計畫表管理系統」網址：http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁〈網址：http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/〉教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。
-----	--