國立中正大學114\_1課程大綱

|  |  |
| --- | --- |
| 課程名稱(中文)： |  大一體育 |
| 先修科目或先備能力：  | 跑、跳、投、擊球之能力 |
| 課程概述：  | 透過體育課程的安排，讓學生瞭解體育活動的教育功能，享受運動樂趣，促進體能與健康，同時進一步瞭解運動設施的使用知識與概念。 |
| 學習目標：  | 1. 培養良好健康體適能。2. 基本運動能力培養。3. 增進與熟練專項技術。4. 培養運動習慣。 |
| 教科書： | 無 |

|  |
| --- |
| 教學要點概述：  |
| 1. 教材編選：■自編教材 □教科書作者提供  |
| 2. 教學方法：■示範與實作 □投影片講述 □板書講述  |
| 3. 評量方法： ☑上課參與35%, □小考 0%, □作業 0%, □程式實作 0%, □實習報告 0%,                         □專案 0%, □期中考0%, □期末考0%, □期末報告 0%, ☑其它(運動技能測驗) 65%  |
| 4. 教學資源：■課程網站 □教材電子檔供下載 □實習網站  |
| 上課要求：(1)上課務必穿著適合運動或有助於運動的服裝與運動鞋，不得穿著牛仔褲、裙子、拖鞋、皮鞋與涼鞋..等不適合運動、妨礙運動流暢性或運動時易產生運動傷害的服裝與鞋子到課。可視上課環境攜帶水壺、毛巾、運動帽或換洗衣物。(2)上課須認真參與教師安排課程，課程兩節連上，兩節課中間不下課，學生不得在分組練習時到場外以娛樂性質使用手機。(3)準時到課不遲到，因事(病、事、公假等)需請假的同學務必於課程進行前或當日課程進行一半前告知任課老師(林玉瓊老師) (例: 體育課一週兩節，**須第一節課結束時收到請假訊息**)，並於1週內完成請假手續。**(4)無故缺曠課超過3次或缺課時數逾全學期上課時數1/3(12小時)者，本學期成績不予通過。兩次遲到視同一次曠課(第一節上課完成暖身操後，開始點名，點名未到者，記遲到一次；上課1小時後仍未到課，則記本週體育課曠課一次)。遠距課時上課點名方式為在指定時間內完成繳交線上作業，未繳交作業視同曠課一次。**(5)本學期上課內容：肌力與心肺適能訓練、羽球、排球、體適能檢測。(6)本學期成績評量標準包含4面向，上課參與(35%)、羽球運動技能評量(32%)、排球運動技能評量(33%)、健康體適能檢測(0%)，上述2項運動評量與體適能檢測皆需參與測驗，缺一項目未參與評量或檢測，學期成績不予通過。另，雖完成所有運動評量與檢測，但出席課程狀態未達上課要求第4點所列之標準，學期成績亦不予通過。林玉瓊老師的聯絡方式: linyuchiung@gmail.com |

|  |
| --- |
| **核心能力** |
| 本校體育課程課程地圖所列的核心能力：1健康體能及身心整體發展，建立良好健康體適能。2基本運動能力培養。3熟練專項技術，培養專項運動能力。4培養終身運動習慣，增進多元化的運動參與。5健康體能及身心整體發展，培養運動能力及建立良好健康體適能。 |

 課程進度

|  |  |
| --- | --- |
| 週次 | 課程大綱 |
| 1 | 預備週 課程介紹 |
| 2 | 肌肉與心肺適能訓練 |
| 3 | 肌肉與心肺適能訓練 |
| 4 | 肌肉與心肺適能訓練 |
| 5 | 羽球：基本的球感練習、高遠球練習 |
| 6 | 羽球：高遠球、發球與切球、網前球練習 |
| 7 | 羽球：對打與比賽練習 |
| 8 | 羽球：比賽與測驗 |
| 9 | 羽球：比賽與測驗 |
| 10 | 體適能：體適能介紹與測驗 |
| 11 | 體適能：體適能測驗 |
| 12 | 排球：球感練習、2人對打、多人對打、發球、規則介紹 |
| 13 | 排球：接發球、扣殺球與攔網、比賽練習 |
| 14 | 排球：分組對抗賽 |
| 15 | 排球：排球測驗 |
| 16 | 排球：排球測驗 |
| 17 | 補考週 |
| 18 | 補考週 |

 成績評量

|  |
| --- |
| 1. 運動技能(65%)：排球技能測驗(33%)、羽球運動技能測驗(32%)。2. 到課狀況與上課參與 (35%)。3. 健康體適能檢測(0%)。 |