**國立中正大學課程大綱**

**National Chung Cheng University Syllabus**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **課號****course code** | 112\_1\_9021001\_18 | **全英文授課****EMI** | **□是 ■否** |
| **課程類別****course type** | **□人文關懷課程 □競賽專題課程 □問題導向課程****□專題導向課程 □總整課程 ■實作課程****□實習 □其他**  |
| **課程名稱（中文）****Chinese course name** | 體育（一） |
| **課程名稱（英文）****English course name** | 體育（一） |
| **學年/學期****academic year /semester** |  112-01 |

|  |
| --- |
| **學分****credits** |

 | 0 |
| **學系（所）****department** |  體育中心 | **必選修****required/selected** | **■必修 □選修** |
| **上課時間****class hours** |  三4.5 | **上課地點****classroom** | 體育場館 |
| **教師****instructor**  |   | **教師 email****Instructor’s email** |  |
| **助教****teaching assistant** |   | **助教email****TA’s email** |  |
| **先修科目或****先備能力****prerequisites** | 無 |
| **課程概述****course descriptions** | 大一體育課程，設計為四個運動項目的方式，每學期由體育教學中心依場地與班次排定四個運動項目，並經由體適能檢測強化學生基本體能。本課程引導學生了解運動的基本技術，進行基本的體能訓練，並融合分組團體學習、動作示範等方式，增加上課樂趣，進而引導學生建立終生運動之習慣。 |
| **學習目標****learning objectives** | 1. 了解四項運動項目的基本技術
2. 基本體能訓練
3. 對運動產生興趣，進而建立終身運動習慣
 |
| **教科書及參考書****textbooks and** **references** | 無（請尊重智慧財產權，不得非法影印教師指定之教科書籍） |
| **教學要點概述** |
| **教材編選****teaching** **materials** | **□自製簡報(ppt) □課程講義 □自編教科書****□教學程式 □自製教學影片 ■其他** |
| **教學方法****teaching** **methods**  | **■講述 □小組討論 □學生口頭報告 □問題導向學習****□個案研究 □其他** |
| **評量工具****Evaluation****tools** | **□期中考 ■期末考 □隨堂測驗 □隨堂作業****□課後作業 □期中報告 □期末報告 □專題報告****□評量尺規 ■其他** |
| **教學資源****teaching** **resources** | **□課程網站 □教材電子檔供下載 □實習網站** |
| **教師****相關訊息****instructor’s** **information** |  |
| **每週課程內容****weekly scheduled contents** |
| Week 1課程、場地、授課方式、成績評量等介紹說明 |
| Week 2羽球握拍法及基本步伐介紹、網前球擊球介紹與練習 |
| Week 3 羽球平擊球介紹與練習 |
| Week 4 羽球高遠球介紹與練習 |
| Week 5 羽球高遠球介紹與練習 |
| Week 6 游泳自由式/蛙式 打水練習 |
| Week 7 游泳自由式/蛙式 手部滑水練習 |
| Week 8 游泳自由式/蛙式 閉氣手腳聯合 |
| Week 9 游泳自由式/蛙式 換氣練習 |
| Week 10 排球運動基本常識簡介，包括場地、器材設備、術語介紹 |
| Week 11 排球發球：基本動作 |
| Week 12 排球接發球：基本動作 |
| Week 13 排球舉球、扣球 |
| Week 14 體適能測驗 |
| Week 15 體適能測驗 |
| Week 16 籃球運球、球感練習 |
| Week 17 籃球基本投籃練習 |
| Week 18 期末考週 |
| **核心能力****core competencies**  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **核心能力****Core competency** | **本課程與核心能力關聯強度****Degrees of related to core competencies** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **專業能力****Specific****competency**  | **專業能力1 羽球接發球** |  |  |  |  | √ |
| **專業能力2 游泳自浮** |  |  |  |  | √ |
| **專業能力3 排球舉球** |  |  |  |  | √ |
| **專業能力4 籃球運球** |  |  |  |  | √ |
| **專業能力5** |  |  |  |  |  |
| **共通能力****General****Competence** | **共通能力1 健康體能及身心整體發展，建立良好健康體適能。** |  |  |  |  | √ |
| **共通能力2基本運動能力培養。** |  |  |  |  | √ |
| **共通能力3熟練專項技術，培養專項運動能力。** |  |  |  |  | √ |
| **共通能力4培養終身運動習慣，增進多元化的運動參與。** |  |  |  |  | √ |
| **共通能力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。** |  |  |  |  | √ |

**註：關聯強度以五點量表標示，1表示沒有關聯，5表示非常有關聯。** |