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飾到課。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 (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次或病、事假與缺曠總計超過5次或到課未達學期總授課時數2/3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3面向，上課參與(35%)、羽球運動技能評量(30%)、排球運動技能評量(35%)、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%)：桌球技能測驗(35%)、籃球運動技能測驗(30%)。  2. 到課狀況與上課參與 (35%)。 |