**國立中正大學課程大綱**

**National Chung Cheng University Syllabus**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課號**  **course code** | | 114\_1\_9021001\_11 | **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** | | 體育課 | | | |
| **課程名稱（英文）**  **English course name** | | physical education | | | |
| **學年/學期**  **academic year /semester** | | 114-1 | | |  | | --- | | **學分**  **credits** | | 0 |
| **學系（所）**  **department** | | 紫荊 | | **必選修**  **required/selected** | **■必修 □選修** |
| **上課時間**  **class hours** | | 週五 8,9 | | **上課地點**  **classroom** | 體育館7 |
| **教師**  **instructor** | | 莊麗燕 | | **教師 email**  **Instructor’s email** | Ivy1206101@gmail.com |
| **助教**  **teaching assistant** | | 無 | | **助教email**  **TA’s email** | 無 |
| **先修科目或**  **先備能力**  **prerequisites** | | 無 | | | |
| **課程概述**  **course descriptions** | | (1) 運動與健康基本常識。  (2)示範教學,各項運動規則講解,並從練習.體會運動樂趣.  (3) 排球、重量訓練、桌球、羽球及運動技巧之訓練。  (4)體適能檢測與重量、阻力訓練。 | | | |
| **學習目標**  **learning objectives** | | (1)促進體能均衡發展  (2)培養同學養成良好運動習慣  (3)培養同學了解各項運動技能  (4)培養同學對運動產生興趣，進而提升運動之參與與良好體適能。 | | | |
| **教科書及參考書**  **textbooks and**  **references** | | 無 | | | |
| **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** | 0912184425 | | | | |
| **每週課程內容**  **weekly scheduled contents** | | | | | |
| Week 1課程介紹及各項評量給分標準,上課規定及應注意事項,完成分組 | | | | | |
| Week 2排球運動簡介、發球種類介紹+低手上向托球練習 | | | | | |
| Week 3發球練習+高低手交叉練習 | | | | | |
| Week 4發球+接發球後練習比賽 | | | | | |
| Week 5排球評量 | | | | | |
| Week 6桌球運動簡介、控球練習、握拍、正手發球（直球） | | | | | |
| Week 7桌球規則講解、正手發球（直球）、反手推擋球講解練習（連續來回推擋兩人一組） | | | | | |
| Week 8桌球正手擊球動作講解與練習（兩人一組，連續來回擊球） | | | | | |
| Week 9測驗項目：1. 發球+兩人一組，連續來回擊球 | | | | | |
| Week 10游泳韻律呼吸+水母漂練習(原地飄浮)+腿部打水 | | | | | |
| Week 11韻律呼吸+腿部打水+自由式划手前進練習 | | | | | |
| Week 12自由式25公尺練習 | | | | | |
| Week 13游泳檢測(目標50公尺) | | | | | |
| Week 14體適能檢測 | | | | | |
| Week 15核心肌力訓練 | | | | | |
| Week 16阻力訓練 | | | | | |
| Week 17重量訓練 | | | | | |
| Week 18期末考試 | | | | | |
| **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** |  |  |  |  | ■ | | **專業能力2** |  |  |  |  | ■ | | **專業能力3** |  |  |  |  | ■ | | **專業能力4** |  |  |  |  | ■ | | **專業能力5** |  |  |  |  | ■ | | **共通能力**  **General**  **Competence** | **共通能力1** |  |  |  |  | ■ | | **共通能力2** |  |  |  |  | ■ | | **共通能力3** |  |  |  |  | ■ | | **共通能力4** |  |  |  |  | ■ | | **共通能力5** |  |  |  |  | ■ |   **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。** | | | | | |