**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。** |