

# 美和科技大學



## 通識教育中心

### 課程教學規範

課程名稱：體育 I

中華民國九十七年八月制定  
中華民國一〇一年八月修定  
中華民國一〇九年八月修訂

### 1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	體育 I	
	英文	Physical Education I	
學制	日間部	必選修	必修
科系	四技	學分數	2
年級/班級	一年級	學期	上學期

### 2. 通識教育中心目標培育人才

依據 UCAN 系統，本中心以培育「共通職能」為目標。

共通職能	C1	溝通表達
	C2	持續學習
	C3	人際互動
	C4	團隊合作
	C5	問題解決
	C6	創新
	C7	工作責任及紀律
	C8	資訊科技應用

### 3. 課程對應之 UCAN 職能

職能 課程	共通職能 M	共通職能 A
體育 I	溝通表達 持續學習 人際互動 團隊合作 工作責任及紀律	問題解決

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

## 4. 教學目標

- (1)學生能夠瞭解健康、體適能及身體運動之關係，並提升健康管理能力。
- (2)學生能夠享受運動樂趣，並培養體育運動融入生活習慣中。
- (3)增進學生之心肺耐力、肌力、柔軟度、韻律感、協調性及肌肉的控制力，進而對體重控制有所助益。
- (4)培養學生對體育知識的探求、運動能力的培養及精神的陶冶。

## 5. 課程描述

### 5.1 課程說明

「體育」課程最主要的目的，是直接以身體為媒體的教育，為因應各年齡層不同的需要與興趣，考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵。從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，培養全面性的身體活動學習與活動能力。藉由課程的參與學習後，使學生能夠享受運動的樂趣，養成規律運動的習慣。

### 5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：

課程內容規劃	課程設計養成之職能
體適能檢測：身高體重（BMI）、仰臥起坐、柔軟度、立定跳、心肺耐力 （女：800公尺、男 1600公尺）跑走	M(C1、C2、C3、C4、C7)
桌球：執拍法、發球、推檔球基本動作練習、規則講解。	M(C1、C2、C3、C4)
籃球：正確的運球、傳球、投籃動作技巧、規則講解。	M(C1、C2、C3、C4)
羽球：握拍、長發球、發球、揮拍擊球基本動作講解及練習、規則講解	M(C1、C2、C3、C4)
排球：高、低手傳球和低手發球基本動	M(C1、C2、C3、C4、C7)

作技術要領，運用新規則的方式做比賽	
撞球：握桿與瞄準要領、基本的『手架桿法』(扣環式與V字型)、『直球的準確度』—單球瞄準—母球—子球—洞口。	M(C1、C2、C3、C4)
游泳：蛙式、捷式、腿部、划臂動作基本動作講解與練習。	M(C1、C2、C3、C4)
體適能：核心肌群運動、心肺適能運動、背部運動、上、下肢肌群徒手肌力訓練與器材操作及重量訓練各式器材操作說明。	M(C1、C2、C3、C4)

### 5.3 教學活動

5.3.1 準備活動：慢跑熱身、伸展操、體能訓練。

5.3.2 主要活動：講解、示範、練習、矯正、分組比賽。

5.3.3 結束活動：伸展操、講解說明。

5.3.4 影片欣賞。

## 6. 成績評量方式

6.1 期中測驗 30%。

6.2 期末測驗 30%。

6.3 課程出席率、課程討論參與度、學習作業等 40%。

## 7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：學習進度落後者，以及期中考成績低於 60 分的同學。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

- ◆ 分組互助教學：建立小組同儕的學習制度，將學生分組並於每組中安排成績優異的學生擔任組長，以隨時協助成績欠佳學生跟上學習進度，並藉此形成互相觀摩的讀書風氣。

- ◆ 課後輔導：由授課教師於課輔時間（Office Hours），幫助成績欠佳或有特別學習需求的學生進行課後輔導。
- ◆ 補救教學：授課教師額外指定成績欠佳學生，進行課後作業練習，使其能在不斷練習中獲得進步。

### **7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式**

- ◆ 輔導時間：由授課教師安排。
- ◆ 輔導老師聯繫方式：
  - (1)授課教師分機：8214、8528、8225、8381、8380。
  - (2)授課教師：運動與休閒管理系教師。
  - (3)教師研究室：體育室、運動與休閒管理系研究室。