

美和科技大學



通識教育中心

課程教學規範

課程名稱：體育V

中華民國九十七年八月制定
中華民國九十八年九月修訂
中華民國九十九年六月修訂
中華民國一〇一年八月修訂
中華民國一〇七年八月修訂
中華民國一〇九年八月修訂
中華民國一一〇年八月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	體育V	
	英文	Physical Education V	
學制	日間部	必選修	必修
科系	護理、餐旅、美容、 寵美、觀光、食品科	學分數	2
年級/班級	五專三	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 V	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
體操（熱身、緩和運動） 體適能-肌力訓練儀器操作練習	M(C1、C2、C3、C4)
羽球-單打比賽、混雙打規則計分法	M(C1、C2、C3、C4、C7)
籃球-三或五人制比賽、規則計分法	M(C1、C2、C3、C4、C7)
排球-比賽、規則計分法	M(C1、C2、C3、C4、C7)
撞球-九號球比賽、規則計分法	M(C1、C2、C3、C4、C7)
高爾夫-握桿與瞄準要領、高爾夫禮儀（入門教學）、基本站姿調整準備（握桿瞄準）、揮桿動作實做（揚桿開始）、整套球桿認識與運用、高爾夫規則與成績計算、球場介紹與常用術語。	M(C1、C2、C3、C4、C7)
飛盤-飛盤動作基本動作講解、傳接、練習與規則講解。	M(C1、C2、C3、C4、C7)

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。