

美和科技大學



通識教育中心

課程教學規範

課程名稱：體育 II

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

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	體育 II	
	英文	Physical Education II	
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	五專一	學期	下學期

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

課程 \ 職能	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
桌球：規則講解、執拍法、發球、推檔球基本動作練習、抽球練習、弧圈球練習、混合技術練習、正手擊球、切球和移位複習。	M(C1、C2、C3、C4)
籃球：規則講解、正確的運球、傳球、投籃動作技巧、控球、傳球、攻擊、防守、三人快攻設計與演練《直線／繞後／8字》、混合技術練習、小組比賽。	M(C1、C2、C3、C4)
羽球：規則講解、握拍、做出正、反拍擊球、發球、切球、殺球、長發球、發球(正手拍高遠球、短拍、反手拍推球及短球)、挑高球、平擊球、切球、網前小	M(C1、C2、C3、C4)

球、揮拍擊球基本動作講解及練習。	
排球：高、低手傳球和低手發球基本動作技術要領、發球、接發球、攻擊、攔網、防守、小組進攻、後排攻擊、運用新規則的方式做比賽。	M(C1、C2、C3、C4、C7)
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』 一單球瞄準—母球—子球—洞口、切薄球 / 直球準度 / 拉桿。	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)

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。