

## 100-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

|           |              |            |                |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱      | 體育一(下)F38    | 科目序號 / 代號  | 2609 / CDC7788 |
| 開課系所      | 共同教學中心       | 學制 / 班級    | 大學日間部8年1班      |
| 任課教師      | 黃娟娟          | 專兼任別       | 專任             |
| 必選修 / 學分數 | 必修 / 1       | 畢業班 / 非畢業班 | 非畢業班           |
| 上課時段 / 地點 | (五)78 / K309 | 授課語言別      | 中文             |

### 課程簡介

本課程的主要目標著重於學生基礎體能的訓練與認識各項體育活動的特性，並從中使學生培養從事各項球類或其他運動的基礎能力。

### 課程大綱

- 1.基礎體能訓練。
- 2.各項運動基礎學習。
- 3.運動與健康基本觀念。

### 基本能力或先修課程

無

### 課程與系所基本素養及核心能力之關連

- 基礎能力
  - 專業能力
- 實踐能力
- 團隊合作
- 主動學習
- 創意創新
- 國際視野
- 專業倫理
- 領導管理
- 信心毅力
- 人文素養

## 教學計畫表

| 系所核心能力 | 權重(%)<br>【A】 | 檢核能力指標(績效指<br>標) | 教學策略                            | 評量方法及配分<br>權重   | 核心能力<br>學習成績<br>【B】 | 期末學習<br>成績<br>【C=B*A<br>】 |
|--------|--------------|------------------|---------------------------------|---|---------------------|---------------------------|
| 基礎能力   | 30%          |                  | 講述法<br>實務操作(實<br>驗、上機或<br>實習等)  | 期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 30%<br>同儕互評: 10%<br>小組合作狀況:<br>20% | 加總: 100             | 30                        |
| 實踐能力   | 20%          |                  | 個案討論<br>實務操作(實<br>驗、上機或<br>實習等) | 期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 30%<br>同儕互評: 10%<br>小組合作狀況:<br>20% | 加總: 100             | 20                        |
| 團隊合作   | 20%          |                  | 講述法<br>實務操作(實<br>驗、上機或<br>實習等)  | 期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 30%<br>同儕互評: 10%<br>小組合作狀況:<br>20% | 加總: 100             | 20                        |
| 主動學習   | 30%          |                  | 實務操作(實<br>驗、上機或<br>實習等)<br>小組合作 | 期中考: 20%<br>期末考: 20%<br>課程參與度: 30%<br>同儕互評: 10%<br>小組合作狀況:<br>20% | 加總: 100             | 30                        |

## 成績稽核

課程參與度: 30%

期中考: 20%

期末考: 20%

小組合作狀況: 20%

同儕互評: 10%

教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

| 書名     | 作者 | 譯者 | 出版社 | 出版年 |
|--------|----|----|-----|-----|
| 無參考教科書 |    |    |     |     |

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

| 書名     | 作者 | 譯者  | 出版社        | 出版年  |
|--------|----|-----|------------|------|
| 運動改造大腦 | 約翰 | 謝維玲 | 野人文化股份有限公司 | 2009 |

| 上課進度 |                  | 分配時數(%) |    |    |    |    |
|------|------------------|---------|----|----|----|----|
| 週次   | 教學內容             | 講授      | 示範 | 習作 | 實驗 | 其他 |
| 1    | 課程介紹與注意事項        | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 2    | 體適能的基礎概念與訓練      | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 3    | 訓練心肺用腳走路要多快      | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 4    | 跑與走的意義與重點        | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 5    | 跑與走的意義與重點實務操作與體驗 | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 6    | 連續的體驗心跳130       | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 7    | 大腿是第二個心臟         | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 8    | 心肺之後是肌力          | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 9    | 期中考試             | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 10   | 重訓器材是自由重訓 好還是機器  | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 11   | 依訓練需求與目的選擇       | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 12   | 是肌肉還是泡芙          | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 13   | 運動210的意義         | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 14   | 如何監測運動的有效性與適應性   | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 15   | 應該如何做運動-體驗       | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 16   | 應該如何做運動-體驗       | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 17   | 應該如何做運動-體驗       | 30      | 20 |    |    | 50 |
| 18   | 期末考試             | 30      | 20 |    |    | 50 |