

**C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)**

系科名稱： 通識教育中心			
科目名稱： 基礎體育			
英文科目名稱： <b>Physical Education</b>			
學年、學期、學分數：		第一學年、第一學期、必修 0 學分	
先修科目或先備能力：			
<p>教學目標：</p> <p>1. 教導學生充實體育知識，奠定良好的運動基礎。(知識)</p> <p>2. 協助學生增進運動技能，提升身體的適應能力。(技能)</p> <p>3. 培養學生良好運動習慣，樹立良好的運動道德。(態度)</p> <p>4. 引導學生養成運動興趣，形成終身休閒好習慣。(其他)</p> <p>5. 配合各系特性教授較融入於專業領域之運動並養成其能力及習慣。(其他)</p>			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、體適能測驗	體適能測驗	6	
二、各項運動簡介與理論	1. 各項運動之起源、發展 2. 各項運動裁判法與規則介紹 3. 各項運動之現況介紹	2	
三、各項運動專業技術之訓練	1. 各項運動基本動作與體能訓練 2. 各項運動專業技巧與團隊技戰術之訓練	12	
四、各項運動實際操作	各項運動實際練習	12	
五、各項運動綜合練習	各項運動之團隊溝通與綜合練習	4	(共 36 節 /18 週)
<p>※教學目標 (歸納為四項)：分別為知識 (Knowledge)、技能 (Skills)、態度 (Attitudes)、其他各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能 (表 C14 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標 &gt; 單元主題 &gt; 內容綱要</p>			
檢核項目			是否符合
1. 是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表 .....			是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2. 是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表 .....			是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
--	--

填表說明：

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 C14 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。

# C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

## 1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、\*\*\*\*、選項體育：基礎體育 (大學部，必修)

## 2. 課程簡介

強健之體魄是一切之本，本校基礎體育教學之目標在於鍛鍊學生優良之體適能，藉以鍛鍊健全身心，促進均衡發展，培養運動道德，發揚團隊精神，增進體育新知，養成運動習慣，瞭解運動方法，提昇運動水準，培養運動興趣，充實休閒生活，建立終身運動習慣，欣賞運動美感，促進身心均衡發展。而同時亦著重於終身運動興趣之培養，主要內容為田徑、體操、球類、體適能、韻律等項目。

## 3. 先修課程

無

## 4. 教科書及其他參考資料

無

## 5. 課程目標

- 教導學生充實體育知識，奠定良好的運動基礎。(知識)
- 協助學生增進運動技能，提升身體的適應能力。(技能)
- 培養學生良好運動習慣，樹立良好的運動道德。(態度)
- 引導學生養成運動興趣，形成終身休閒好習慣。(其他)
- 配合各系特性教授較融入於專業領域之運動並養成其能力及習慣。(其他)

## 6. 每週授課主題

1	課程簡介、進度說明	10	熱身運動、各項運動訓練 (二)
2	體適能測驗與體能訓練	11	熱身運動、各項運動訓練 (三)
3	體適能測驗與體能訓練	12	熱身運動、各項運動訓練 (三)
4	體適能測驗與體能訓練	13	熱身運動、各項運動訓練 (三)
5	熱身運動、各項運動訓練 (一)	14	熱身運動、各項運動訓練 (四)
6	熱身運動、各項運動訓練 (一)	15	熱身運動、各項運動訓練 (四)
7	熱身運動、各項運動訓練 (一)	16	熱身運動、各項運動訓練 (四)
8	熱身運動、各項運動訓練 (二)	17	綜合練習與期末測驗
9	熱身運動、各項運動訓練 (二)	18	綜合練習與期末測驗

## 7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

## 8. 本課程對專業之貢獻

本課程為必修 0 學分之基礎體育課程，課程中藉由多項淺顯的運動訓練與團隊合作之運動模式，提供學生養成基本體能與身體技巧，並利用各項簡易比賽訓練模擬情境壓力，以增強學生面對困境時抗壓處理能力和心智意志力的訓練，並於訓練中強化其運動道德觀與運動精神，培養個人未來生活與生涯之規劃能力，進而形成可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關係與終身運動之身體健康。

## 9. 課程目標與通識教育中心體育教學群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育教學群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育教學群教育目標	課程目標							
	a	b	c	d				
1. 培養運動知能與技能	3	3	1	1				
2. 建立終身規律運動效能	1	1	3	3				
3. 重視團隊合作與溝通互動	1	1	3	3				

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育教學群核心能力	課程目標							
	a	b	c	d				
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	3	3	1	1				
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	3	3	1	1				
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	2	2	3	3				
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	1	1	3	3				
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	1	1	3	3				
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	1	1	3	3				

## 10. 建議評分方式

- 個人技能測驗 20%
- 個人運動精神 20%
- 團隊演練測驗 20%
- 出席率 40%

## 11. 修訂者及修訂日期

朝陽科技大學通識教育中心體育教學群教學品質保證評量  
教師自我檢核表

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：基礎體育		英文科目名稱：Physical Education				
授課老師：						
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導學生充實體育知識，奠定良好的運動基礎。(知識)</li> <li>2. 協助學生增進運動技能，提升身體的適應能力。(技能)</li> <li>3. 培養學生良好運動習慣，樹立良好的運動道德。(態度)</li> <li>4. 引導學生養成運動興趣，形成終身休閒好習慣。(其他)</li> <li>5. 配合各系特性教授較融入於專業領域之運動並養成其能力及習慣。(其他)</li> </ol>					
體育教學群訂教育目標	目標一 培養運動知能與技能	目標二 建立終身規律運動效能			目標三 重視團隊合作與溝通互動	
體育教學群訂之學生核心能力	核心能力一	核心能力三	核心能力二	核心能力六	核心能力四	核心能力五
課程綱要表	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
各項運動之起源、發展						
各項運動裁判法與規則介紹						
國內外各項運動運動之現況介紹						
各項運動基本動作與體能訓練						
各項運動專業技巧與團隊技戰術之訓練						
各項運動實際練習						

各項運動之團 隊溝通與綜合 練習						
課程綱要未教授之原因簡述：						

朝陽科技大學通識教育中心體育教學群教學品質保證評量  
學生課堂回饋表

科目名稱：基礎體育	非非	滿同	普	不不	非非
英文科目名稱：Physical Education	常常	意意	通	滿同	常常
授課老師：	滿同			意意	不不
	意意				滿同
					意意

**一、課程單元**

- |                                |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「各項運動之起源、發展」         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「各項運動裁判法與規則介紹」       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「國內外各項運動運動之現況介紹」     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「各項運動基本動作與體能訓練」      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實教授「各項運動專業技巧與團隊技戰術之訓練」  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. 老師確實引導我們進行「各項運動實際練習」       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07. 老師確實引導我們進行「各項運動之團隊溝通與綜合練習」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**二、課程核心能力**

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 08. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 這堂課可以培養或增進我「重視團隊合作與溝通互動」                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 這堂課可以培養或增進我「學習運動知能與技能，解決運動問題」之能力          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 這堂課可以培養或增進我的「應用運動知能與技能，建立運動效能」之能力         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 這堂課可以培養或增進我的「觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習」之能力      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 這堂課可以培養或增進我的「培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 這堂課可以培養或增進我「重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力」之能力     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**三、學生自我檢核**

- |                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我上課時勇於表達     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我上課理解課程內容程度  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |