

「遵守智慧財產權觀念」及「不得不法影印」

本課程為 106 學年度開設

天皇學院一貫道學系學士班 106 學年度入學
106 學年度第 2 學期 體育(二) 課程大綱

課程基本資訊			
科目名稱 (中文) Subject	體育(二)	學分數 Credits	0
科目名稱 (英文) Subject	Physical Education (II)	上課時數 Lecture Hours	2
科目代碼 Course Code		授課部別 Teaching Division	一貫道學系學士班
修課別 Required or Elective	必修	科目類別 Subject Category	通識教育
授課班級 Class	大學部一年級	授課班級代碼 Class Code	
授課教師 Instructor	黃君泰	教師 E-mail Instructor's E-mail	cheerio5117@hotmail.com
Office Hours		教師網站 Instructor's Website	

課程發展 Curriculum Development (由教師撰寫，經審查或課程委員會通過，由系所統一輸入)			
課程概述	本課程內容以身體活動與運動之差異，並了解兩者與健康之關聯性，體驗、操作各項運動，知悉體育常識與相關運動規則。		
課程學習目標 與核心能力指 標之對應關係	課程學習目標		對應核心能力指標
	1	了解運動與健康之關係	於日常生活中維持良好運動習慣
	2	了解相關運動知能與規則	藉由專項運動的學習，提升運動的知識和技能
	3	學習運動技能	能將所學套用於各運動項目中
	4	提升運動知能與參與興趣，培養規律運動習慣	能在運動參與情境中，學習團隊合作的重要性，發揮運動家精神

*研二開課課程不用填寫「對應核心能力指標」欄位

*研一各科目之「對應核心能力指標」請依據「核心能力及所核心能力指標與課程關聯表」之高
關聯●核心能力指標填寫

課程進度表 Course Schedule		
週次 Week	教學內容 Teaching contents	備註
1	課程介紹、說明 實際操作準備活動（慢跑、伸展操）、單人跳繩、多人跳繩	自備跳繩
2	體適能檢測（800\1600 公尺跑走測驗，三分鐘登階測驗）	操場
3	體適能檢測（800\1600 公尺跑走測驗，三分鐘登階測驗）	操場
4	運動處方設計	教室
5	籃球-籃下投籃	籃球場
6	籃球-運球上籃	籃球場
7	排球：低手傳接球	朝聖門廣場
8	排球：高手傳接球 沙灘排球	朝聖門廣場
9	期中測驗	
10	期中測驗	
11	羽球：反拍發短球	
12	羽球：單打規則說明	
13	核心-肌力訓練	
14	運動營養學 體能版快問快答	教室
15	身體適能活動	
16	期末測驗	
17	期末測驗	
18	補考	
注意事項	（一） 課程內容依神威活動場地彈性調整。 （二） 請穿著適當的運動服裝，並自備水壺及毛巾。 （三） 請準時上下課，如需請假請提早完成請假手續。 上課場地：操場、教室	

教材 Course Material <作者 Author（年代 Year）。書名 Title。出版地：出版者 Publisher。>
1. 使用教材 Teaching Material 各項運動器材、角錐、體適能檢測器具 教師自編教材
2. 參考書目 Reference Book （一） 教育部（2005）。學生體適課學習手冊。臺北：教育部。 （二） 方進隆（2014）。運動處方。臺北市：華都文化。 （三） 李寧遠等（2013）。運動營養學。臺北市：禾楓書局出版。

(四) 運動改造大腦：EQ 和 IQ 大進步的關鍵 / 約翰.瑞提(John J. Ratey), 艾瑞克.海格曼(Eric Hagerman)著；謝維玲譯. 臺北縣：野人文化出版：遠足文化發行, 2009.06.

3.指定閱讀 Assigned Book

4.教學方式 Teaching Methods

☒ 課堂講授 Lectures ☒ 課堂討論 Class Discussions ☒ 實作演練 Practices ☒ 專題演講 Seminar
☐ 實地參訪 Field Trips ☐ e 化教學 e-Learning ☐ 網路輔助教學 Network Assisted Teaching
 其他：

教學與評量方式 Teaching and Assessment

課程學習目標	教學方式	評量方式
了解課程內容、運動與體適能及健康之關係	講述法	觀察、自評
分組練習、團隊合作競賽	合作學習	觀察、互評
能操作各項運動技能	實作	實作測驗
能夠針對自身健康狀況設計運動處方	講述法	實作

成績評量及方式 Grading	下列評量方式僅供參考，請老師依實際需求於後續各評量欄位中，勾選對應之號碼，或於「其他」項目中，自行增列評量方式。 1.出席狀況 Attendance： 2.課堂討論與表現 Class Discussions： 3.紙筆測驗 Tests： 4.作業成績 Assignments： 5.口頭報告（含個人或小組）Oral Reports： 6.書面報告（含個人或小組）Reports： 7.口試 Oral Tests： 8.實作（含分組演練/合作等） Collaborations： 9.實習 Practical Trainings： 10.展演 Exhibitions： 11.自我評量 Self-assessment： 12.同儕互評 Peer-assessment： 13.其他 Others：
平時評量：40% Usual Tests	1 ☒ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☒ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☒ 12 ☐ 13 ☐ 其他：
期中評量：25% Mid-term Exam	1 ☒ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☒ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☒ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 其他：
期末評量：35% Final Exam	1 ☒ 2 ☒ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☒ 7 ☐ 8 ☒ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☒ 13 ☐ 其他：

補救機制與相關課程資訊	
補救教學機制 Redeeming	對於學習狀況低落之學生，教師應透過本校「 學生學業成績預警輔導機制 」予以加強學習輔導。 補救教學機制：（可複選） ☐ Office Hours ☐ 期中考成績不及格輔導 ☐ 開設補救教學輔導班 ☐ 申請課輔小老師給予輔導 ☐ 其他補救教學機制：
課程相關證照、學程與升學 Course-Related Certificates	☐ 相關證照： ☐ 相關國家考試： ☐ 學程課程/就業學程課程： 學程 ☐ 升學相關課程：