

天皇學院一貫道學研究所 106 學年度入學

106 學年度第 1 學期 體育(一) 課程大綱

課程基本資訊			
科目名稱 (中文) Subject	體育(一)	學分數 Credits	0
科目名稱 (英文) Subject	Physical Education	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	通識必修	科目類別 Subject Category	
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	了解體適能與健康之重要性，體驗、操作各項運動，參與分組練習與討論，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	
	1	了解運動與健康之關係
	2	了解相關運動知能與規則
	3	學習運動技能
	4	提升運動參與興趣，培養規律運動習慣
對應核心能力指標		能了解促進健康體適能的方法，並維持良好體適能
		藉由專項運動的學習，提升運動的知識和技能
		能將所學套用於各運動項目中，
		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、運動場館說明 實際操作準備活動（慢跑、伸展操）	
2	介紹體適能的概念及重要性、運動處方 體能遊戲	
3	飛盤：基本擲盤技能	
4	飛盤：飛盤爭奪賽	
5	運動營養學 體能版快問快答	室內課 R303
6	排球：低手傳接球	
7	排球：高手傳接球 沙灘排球	
8	核心、肌力訓練	室內課 R303
9	羽球：球感練習、技巧	
10	羽球：規則說明、比賽	
11	跳繩：單人繩、團體繩	
12	足球：球感練習、足內側控球、盤球	
13	足球：傳接球、S 型盤球、比賽	
14	身體適能活動	
15	運動改造大腦專題	室內課 A204
16	田徑：跑、跳、逐（一）	
17	田徑：跑、跳、逐（二）	
18	補考、期末心得分享	
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。 （四） 上課場地：操場、祖師殿前廣場、R303 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
教師自編教材

2.參考書目 Reference Book

- (一) 教育部 (2005)。學生體適識學習手冊。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。

3.指定閱讀 Assigned Book

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.

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

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。

- 出席狀況 Attendance：
- 課堂討論與表現 Class Discussions：
- 紙筆測驗 Tests：
- 作業成績 Assignments：
- 口頭報告（含個人或小組）Oral Reports：
- 書面報告（含個人或小組）Reports：
- 口試 Oral Tests：
- 實作（含分組演練/合作等） Collaborations：
- 實習 Practical Trainings：
- 展演 Exhibitions：
- 自我評量 Self-assessment：

	12.同儕互評 Peer-assessment : 13.其他 Other	
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：	