

中國科技大學 通識教育中心-日間部

院核心課程

【體適能與保健(一)(二)教學規範】

(Physical Fitness and Health Promotion (一)(二))

【PHY12256】【必修】【2學分】

課程與能力指標關聯表		
校訂基本能力指標		關聯程度
01	語文運用能力	3
02	邏輯推理能力	3
03	文化欣賞能力	4
04	科技運用能力	4
05	公民參與能力	5
06	生涯發展能力	4
通識中心專業能力指標		關聯程度

B.聯合國永續發展目標(SDGs)指標					
SDGs 指標	關聯程度	SDGs 指標	關聯程度	SDGs 指標	關聯程度
1.消除貧窮	0	7.可負擔的潔淨能源	0	13.氣候行動	0
2.消除飢餓	0	8.尊嚴就業與經濟發展	3	14.水下生命	0
3.良好健康和福祉	4	9.創業創新與基礎設施	0	15.陸域生命	0
4.優質教育	6	10.減少不平等	0	16.和平正義與有利的制度	0
5.性別平等	0	11.永續城市及社區	0	17.夥伴關係	0
6.潔淨水及衛生	0	12.負責任的消費及生產	0	18.非核家園	0

日間部-四技一年級-通識科目

中華民國 年 月制定

目錄

壹、中英文簡介	1
貳、教學目標	2
一、專業教學目標	2
二、學生生涯目標	2
參、課程描述	3
一、課程地圖	3
二、章節流程圖與說明	4
肆、教材	5
一、教科書	5
二、補助教材	5
三、數位資源	5
伍、教學活動	6
一、教學方式	6
(一)教學前之準備	6
(二)授課內容與重點	6
二、本課程與證照相關性	7
(一)教學活動的型態	7
(二)專業認證	7
三、補救教學	7
(一)輔導時間與地點	7
(二)輔導方式	7
(三)留輔時間查詢網址	7
陸、評量方式	7
一、平時成績	7
二、期中考成績	8
三、期末考成績	8
四、健康體適能檢測成績	8
五、配分比例	8
六、體育成績考核辦法	8

本規範經系課程與教學小組初審，送系主任及學群召集人審查後，
由本校課程規劃委員核定，修正時亦同。

壹、中英文簡介

體適能與保健課程內容中英文簡介

課程編碼	課程名稱	年級	學期	學分	時數	必、選修
Phy11211	體適能與保健(一)(二)	1	上	2	2	必修
		1	下	2	2	
<p>一、培養學生運動樂趣，調劑身心健康，並提升體適能。</p> <p>二、學會基本動作，認識比賽方法及規則及培養球類興趣。</p> <p>三、透過身體運動，來達到身心健康，並培養休閒活動及終身運動習慣。</p>						
Course Code	Course Name	Year	Semester	Credit	Hour	Required Elective
Phy11211	Physical Fitness and Health Promotion (二)	1	First	2	2	R
		1	Sceond	2	2	
<p>This course teaches students understand physical education is promote the healthy importance, and understand the basic key element that physical education, and emphasizes physical fitness at the same time. Second, teaches students learn the basic ability to operate three kinds of ball skill movements. Third, Both basic skills and physical fitness are evaluated for this course for they are essential for exercises to manage body healthy, self-efficacy, and attainment value.</p>						

貳、教學目標

一、專業教學目標

- (一)使學生認識及了解各項運動基本動作要領。
- (二)使學生能夠做出簡單的運動技巧。
- (三)建立學生正確的運動觀念。
- (四)培養學生團隊合作及遵守紀律的精神。
- (五)使學生養成規律運動習慣。
- (六)增進學生身心健康。
- (七)培養學生欣賞運動競賽能力。

二、學生生涯目標

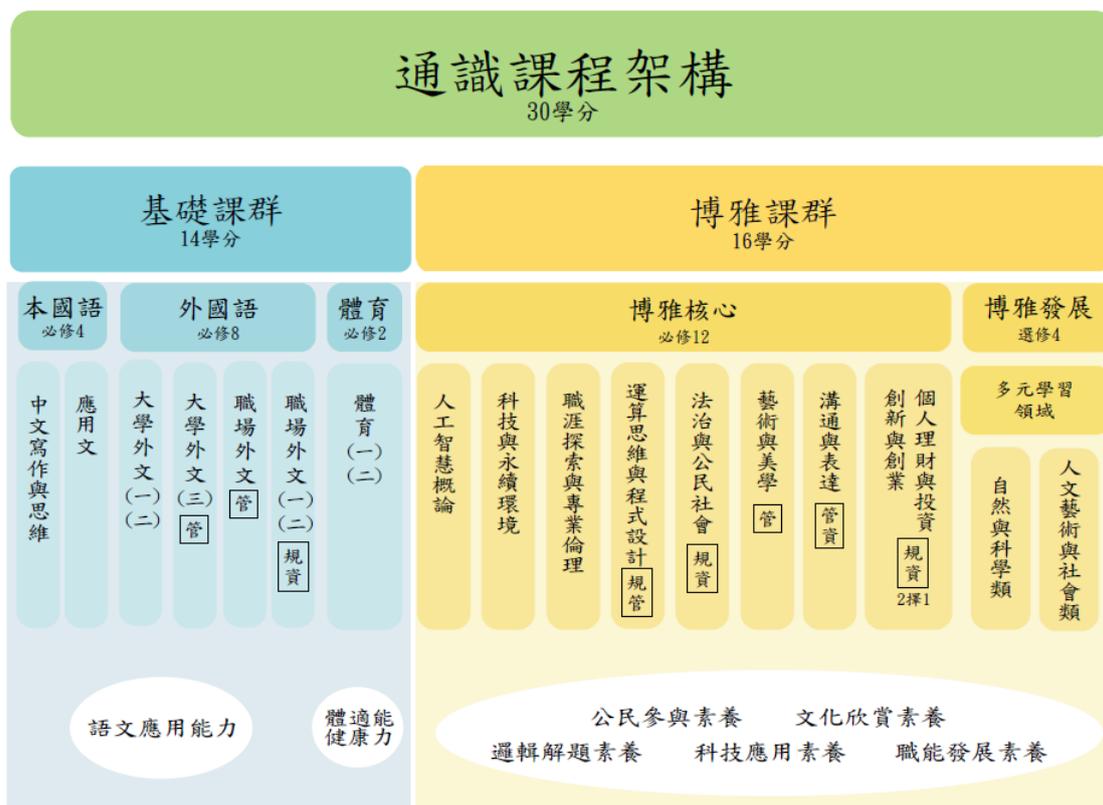
延續九年一貫課程目標，透過七大學習領域中之健康與體育學習，培養學生十大基本能力。

- (一)了解自我與潛能發展的能力。
- (二)生涯規劃與終身學習的能力。
- (三)尊重、關懷與團隊合作的能力。
- (四)規劃、組織與實踐能力。
- (五)主動探索與研究能力。
- (六)欣賞、表演與創新能力。
- (七)表達、溝通與分享能力。
- (八)文化學習與國際了解能力。
- (九)運用科技與資訊能力。
- (十)獨立思考與解決問題能力。

參、課程內涵

一、課程地圖

通識教育課程架構



二、章節流程圖與說明



肆、教材

一、教材書

(一)單項運動基本技巧教材

1.運動基本原理：

各項運動基本動作技巧原理的教材選擇，以學生現階段生理發展成熟度及運動能力水準為原則，以深入淺出、活潑生動為主；並配合社會潮流脈動，以培養學生休閒運動能力為目標。

2.運動技巧學習實務：

依課程實際需要，選擇適當之教材，配合教師之教學方式及學生學習狀況，隨時調整教材之難易度。教材之選擇，儘可能活潑有趣，能引起學生強烈的學習動機，而達到有效的學習效果。

(二)體育常識教材

1.歷史起源與發展：

透過對運動發展歷史的了解，使學生對此運動的本質更能深入了解。並能提高學生的運動素養。

2.運動傷害處理及預防：

從事任何運動項目，均無法完全避免運動傷害的發生，但是運動傷害的發生，可因事前做好完善的措施而降到低；或是因對運動傷害處理知識的了解，而使發生傷害時，能做最正確的處理。學生了解運動傷害發生之原因及傷害防護之處理步驟，可保障學生受傷害的機率降低及傷害的程度。

(三)參考資料

- 1.一般參考資料
- 2.運動裁判規則
- 3.運動生理學
- 4.運動生物力學
- 5.運動營養學
- 6.相關期刊
- 7.網路學術資料

二、補助教材

(一)體育室圖書：補助教材可至體育室圖書區借用、或至學校圖書館借用。

(二)個人所屬圖書：由個人所購買或藏書直接引用。

三、數位資源

(一)教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/>

(二)中華國大專院校體育總會 <http://web.ctusf.org.tw/index.php>

伍、教學活動

一、教學方式

(一)教學前之準備

- 1.以適合學生能力及需要決定授課教材
- 2.配合學期時程編排教學進度
- 3.教材的準備及教具的預借
- 4.與其他擔任本課程之教師討論並交換心得

(二)授課內容與重點

- 1.任課教師執行各項目課程之教學，以求成效
 - (1)專兼任教師實施各項目課程之教學時，必須確實執行教學與訓練，以增加運動次數、強度、時間、型態等四大要素的運動處方(FITT)。此強制操作的教學訓練模式，可提升學生的健康體適能，達成提升健康體適能檢測之成效。在教學訓練模式的實施下，本校 BMI 異常者的體位應能達到良好的改善。
 - (2)在教學訓練模式的實施下，本校 BMI 異常者的體位應能達到良好的改善。
- 2.實施體適能檢測(配合教育部推展體適能計畫)
 - (1)體適能檢測之目的：是藉由檢測的數據，瞭解學生的健康體適能，以改善學生的體適能狀況及身心健康。同時在於瞭解學生修習「體育」課程後，其健康體適能是否具有顯著的進步。另外，體適能檢測占學期總成績 20%，以增進學生們主動的參與運動練習。
 - (2)體育室教學組將根據上學年健康體適能檢測的成效評估，作為下學年調整授課大綱的基準依據。許多先進國家將健康體適能檢測列為健康的重要指標(如美國、日本...)，其目的在提升國民健康，減少醫療成本的負擔。
- 3.在一般教學訓練模式的實施下，將無法進行操作課程的學生，轉介至「適應體育班」課程。
 - (1)「體適能與保健」課程的實務操作占 65%，為顧及肢體殘障、生理障礙或事故造成肢體受傷的學生，能同等獲得參與團體活動機會，特開設「適應體育班」課程。
 - (2)「適應體育班」課程將以緩和、漸進的方式，增加肢體殘障者、生理障礙者或事故造成肢體受傷者的肢體活動量。
 - (3)「適應體育班」的上課時間為星期三第 8~9 節(15:10~17:00)。上課地點在教室、田徑場、體適能教室及各項運動場所。
 - (4)有關「適應體育班」課程的事項，茲參閱「適應體育班」課程的教學規範。

二、本課程與證照相關性

(一)教學活動的型態

教學活動的型態分「全體」、「分組」、「個別」。實踐各該行為目標所用的教學（學習）方法，如提示、放映、觀察、實驗、討論、閱讀、欣賞、表演、展覽、發表、示範、製作等，選擇適合方式配合教學需要。

(二)專業認證

修完課程後可報考國內外裁判與教練資格，積極從事相關工作。

三、補救教學

(一)輔導時間與地點

時間地點：自行與任課教師預約時間於各運動場地進行

(二)輔導方式

- 1.依據個別案例給予加強
- 2.平時學習進度落後者由教師規定
- 3.階段評量未達標準者
- 4.自願練習者

陸、評量方式

一、平時成績

(一)包含缺曠課、課堂與運動訓練的學習態度及學習精神等3方面：依據學生平時缺曠記錄、課堂上課態度、參與各項運動訓練的學習態度，以及是否穿著運動服裝評量之。總分為100分，考核方式如下：

1.缺曠課：

- (1)遲到：每次扣1分，每節遲到10分鐘以上者，視同曠課。
- (2)早退：凡早退者，視同2節曠課計算（事先向任課教師報備者除外）。
- (3)缺課：以病假缺課（持有醫院或醫生證明者），依規定辦理請假手續者，每節扣3分；事假每節扣3分，依此類推；公(喪)假不扣分。
- (4)曠課：曠課第1~6節每節扣6分；曠課第7節以上(含第7節)，每節扣12分；曠課第9節以上(含第9節)，每節扣15分。
- (5)依據本校「學則」第四章第三十條規定：日間部學生某一科目曠課時數達全學期該科目授課時數三分之一者，不得參加該科目期末考核之有關考試，該科目期末考核成績以零分計算，期中考核及平時成績仍應採計。學生因懷孕、分娩或撫育三歲以下子女，而核准之事(病)假、產假，其缺席不扣分；致缺課時數逾全學期授課時數三分之一者，該科目成績得視需要與科

目性質以補考或以其他補救措施彈性處理，補考成績並按實際成績計算。

2.全勤：為鼓勵學生參與此課程，全勤者在學期總成績加 5 分。

(二)實施體適能檢測及操作各項術科，須穿著適當的運動服裝與鞋子。

二、期中術科考成績

就學期中前之教授範圍舉行期中考試。

三、期末術科考成績

就學期中後教授範圍舉行期末考試。

四、健康體適能檢測成績

(一)健康體適能檢測：於每學期實施五項檢測(BMI、坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥捲腹，漸速耐力跑)，每項配分 20 分，總分 100 分。

(二)配分標準：依據教育部體適能常模 5 個等級給予檢測分數。每項檢測皆有成績對照標準（依據中國科技大學健康體適能檢測成績評量手冊）。

五、配分比例

(一)平時成績：35%

(二)期中考成績：25%

(三)期末考成績：25%

(四)健康體適能檢測：15%

六、體適能與保健成績考核辦法

(一)依據配分比例之四項成績合併計算為成績總分，滿六十分者為及格，不及格者應予重修，未重修者不得畢業。

(二)凡曠課之總時數達授課時數三分之一者，不得參加體適能與保健期末考試。