

中國科技大學 學年度第 學期授課大綱

授課教師		課程名稱		所系科			學制	
		體育適應班		所有科系			四技	
年級	1	班級	所有	學分	2	時數	2 小時	必修
課程目標		一、透過較緩和的身體運動，來達到身心健康。 二、學會比賽的觀賞能力及規則。 三、培養終身休閒活動習慣。						
課堂規約		一、上課時間請勿交談及進食，同時請關閉行動電話。 二、實施各項體適能或訓練課程，請穿著體育服裝。						
本學期授課期間		民國 年 月 日至 年 月 日止						
教學 內容 及 進度	週次	上課日期	上課章節或內容				場所	
	1		1. 整理學生名冊。2. 了解學生身體狀況。3. 說明上課應注意事項。					
	2		1. warm-up (熱身)。2. stretch (伸展)。3. 滾翻動作 I。					
	3		1. 音樂律動。2. 滾翻動作 II。					
	4		複習1. 音樂律動。2. 滾翻動作 I、II。					
	5		1. 基本傳接球 (肩上傳球、低手傳球、接高球、接低球)。					
	6		1. 複習基本傳接球。2. 分組比賽 (樂樂棒球)。					
	7		1. 桌球運動介紹。2. 桌球正、反推擋練習。					
	8		1. 複習桌球正、反推擋。2. 拉弧圈球練習 (拉球)。					
	9		期中考試週 (No class)					
	10		1. 籃球基本傳接球。2. 投籃練習。3. 上籃練習。					
	11		1. 複習籃球基本動作。2. 分組比賽。					
	12		1. 排球托球課程。2. 發球練習。3. 接發球練習。					
	13		1. 複習排球基本動作。2. 分組比賽。					
	14		1. 羽球運動介紹。2. 羽球發球練習。3. 抽球練習。					
	15		1. 複習羽球基本動作。2. 分組比賽。					
	16		足球基本動作練習 (點球、停球、傳球、盤球)。					
	17		1. 介紹足壘球。2. 分組比賽。					
18		期末考試週 (No class)						
教學 活動	■口頭講授 ■視聽教學 □田野調查 ■其他 (上課講義之補充) ■分組討論 □實地參觀 ■實務演練 ■放投影機 □上機實習 (含各項教學活動之說明)							
參考書籍 及教材	各項球類規則							
數位資源	(網址或超連結等)							
補救 教學	教師研究室： 樓 室，聯絡電話： ext. ，E-mail： @cute.edu.tw (含教師補救教學方式、輔導時間與輔導地點等)							
注意 事項								
評量 方式	■平時成績 (40 %) □平時考試 (%) □平時考 (%) ■期中考 (30 %) □體育服裝 (%) □其他 (%) ■期末考 (30 %) □期末報告 (%) (請填寫百分比)							
備 註	請遵守智慧財產權及不得非法影印。(此行一定要列)							

台北校區

新竹校區

制定日期： 年 月 日