

中國科技大學

通識教育中心-日間部

院核心課程

【體育(一)(二)教學規範】

(Physical Education (一)(二))

【PHY11211】【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 | 2 |
| 貳、教學目標 | 3 |
| 一、專業教學目標 | 3 |
| 二、學生生涯目標 | 3 |
| 參、課程描述 | 4 |
| 一、課程地圖 | 4 |
| 二、章節流程圖與說明 | 5 |
| 肆、教材 | 6 |
| 一、教科書 | 6 |
| 二、補助教材 | 6 |
| 三、數位資源 | 6 |
| 伍、教學活動 | 7 |
| 一、教學方式 | 7 |
| (一)教學前之準備 | 7 |
| (二)授課內容與重點 | 7 |
| 二、本課程與證照相關性 | 8 |
| (一)教學活動的型態 | 8 |
| (二)專業認證 | 8 |
| 三、補救教學 | 8 |
| (一)輔導時間與地點 | 8 |
| (二)輔導方式 | 8 |
| (三)留輔時間查詢網址 | 8 |
| 陸、評量方式 | 8 |
| 一、成績評量 | 8 |
| (一)平時成績 | 8 |
| (二)期中考成績 | 9 |
| (三)期末考成績 | 9 |
| (四)健康體適能檢測成績 | 9 |
| (五)配分比例 | 9 |
| (六)體育成績考核辦法 | 9 |
| 二、學習評量 | 10 |
| (一)安置性評量 | 10 |
| (二)形成性評量 | 10 |
| (三)診斷式評量 | 10 |
| (四)總結性評量 | 10 |
| 附件一、安置性評量 | 11 |

| | |
|-----------|----|
| 附件二、形成性評量 | 12 |
| 附件三、診斷性評量 | 13 |

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

體育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 | 體育(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 Education(一)(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

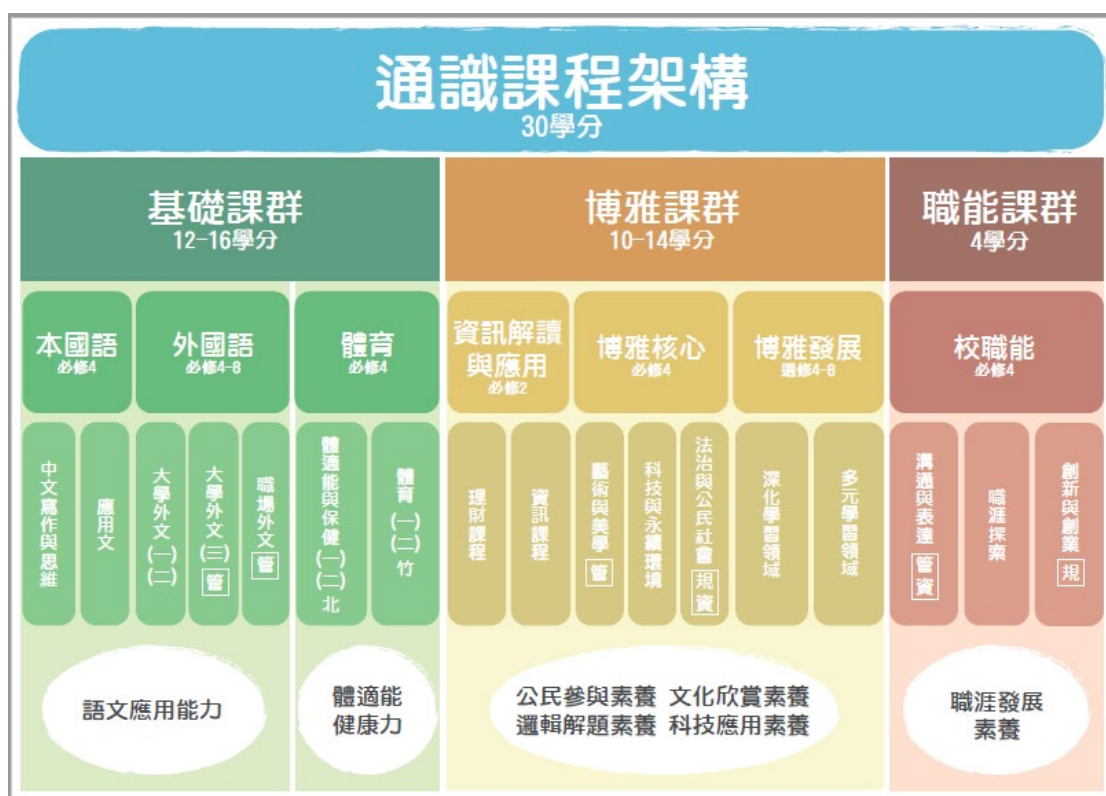
延續九年一貫課程目標，透過七大學習領域中之健康與體育學習，培養學生十大基本能力。

- (一)了解自我與淺能發展的能力。
- (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。

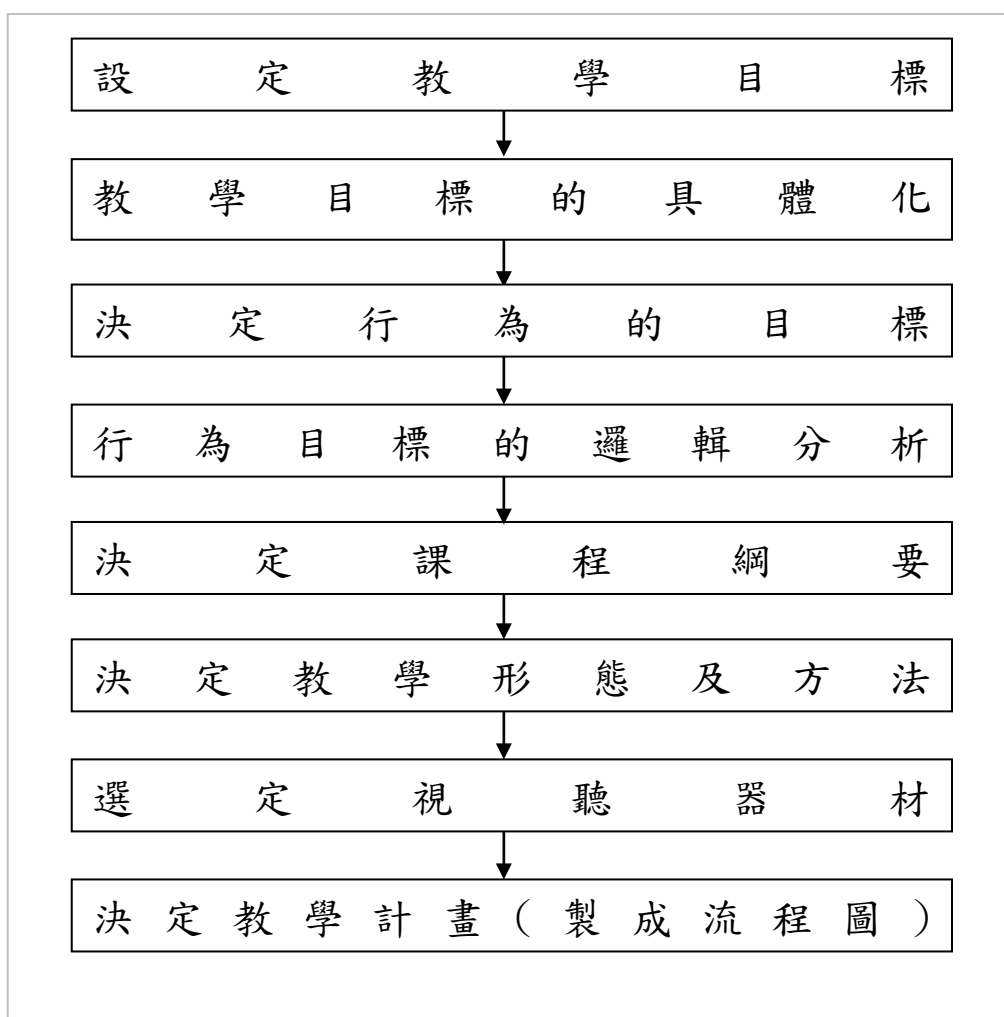
參、課程內涵

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

- 1.教育部體適能網站<http://www.fitness.org.tw/>
- 2.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.任課教師嚴格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. 在嚴格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)「體育」課程的實務操作占 75%，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」課程的詳細事項，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

- 1.時間：每週(一)12:30~13:00
- 2.地點：桌球場

(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

(三)留輔時間查詢網址

<http://192.192.78.80/DateTeacherGuideTime/DateTeacherGuideTime.aspx>

陸、評量方式

一、成績評量

(一)平時成績

1. 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：

- a.遲到：第一次扣 1 分，第二次扣 2 分，第三次扣 3 分，依此類推並累計，

每節遲到 10 分鐘以上者，視同曠課。

- b.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）。

- c.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 2 分；事假每節扣 2 分，依此類推；公(喪)假不扣分。

d.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。

(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。

(3) 課堂學習態度惡劣者 (包含在課堂上玩手機或其他 3C 商品者)，扣平時成績的總分 75 分；各項運動訓練之學習態度或參與運動不佳者，扣平時成績的總分 60 分。**批評或不實指控教師者，扣平時成績的總分 100 分。**

(4) 實施體適能檢測及操作各項適能訓練，須穿著符合規定的運動服裝。未穿著符合規定服裝達 2 次者，扣平時成績的總分 30 分；達 3 次以上 (含 3 次) 或經屢勸不聽者，扣平時成績的總分 50 分。**基於保護學生的立場，避免發生不必要的運動傷害，未穿著符合規定的運動服裝、運動鞋者，不得參與健康體適能檢測及體適能活動。倘若不聽任課老師勸阻，仍執意參與而發生意外或運動傷害者，應自行負起全責，絕無異議。**

(5) 符合規定的運動服裝與運動鞋，如下：

a.符合規定的運動服裝：棉質或聚酯纖維(排汗)成分的背心、圓領 T 恤、Polo 衫及褲子。**體育室建議一年級新生可穿著高中、職的體育服裝到校上課，無需再花錢購買。**不符合規定的運動服裝：譬如—卡其布料、牛仔布料、伸縮彈性布料、內搭褲、休閒衣褲、毛衣、毛襪、襪、絲襪。

b.符合規定的運動鞋：凡是球鞋(籃球鞋、排球鞋、羽球鞋...等)、慢跑鞋及多功能鞋。**注意：運動休閒鞋並非屬於合格的運動鞋。**不符合規定的運動鞋：譬如—皮鞋、高跟鞋、登山鞋、帆船鞋、馬靴、雪靴、涼鞋、平底鞋。

c.合格及不合格的運動服裝/運動鞋，可參閱體育室網站之首頁/最新消息。

網址：<http://ccnt1.cute.edu.tw/hphys/web/new-page.html>

2. 該學期凡缺課之總時數達授課時數三分之一者，期末考試成績以零分計算(教務處規定)。

(二)期中考成績

於每期中就教授範圍舉行一次期中考試。

(三)期末考成績

於每學期期末就該學期教授範圍舉行期末考試。

(四)健康體適能檢測成績

1. 健康體適能檢測：於每學期末實施五項檢測(BMI、坐姿體前彎、立定跳遠、30/60 秒屈膝仰臥起坐，800/1600 公尺跑走)，每項配分 20 分，總分 100 分。

2. 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

1. 平時成績：35%
2. 期中考成績：20%
3. 期末考成績：25%
4. 健康體適能檢測：20%

(六)體育成績考核辦法

1. 成績總分，以前三項合併計算，滿六十分者為及格，不及格者應予重修，未重修者不得畢業。
2. 學期由凡缺課之總時數達授課時數三分之一者，不得參加體育期末考試。曠課之總時數達授課時數三分之一者，該學期體育應行重修。
3. 凡患有疾病、受傷或生心理上具有障礙，經醫師診斷為「不宜做任何激烈運動」之學生，應登記轉組參與適應體育班課程，其評量方法另訂。
4. 本校代表隊之體育成績，由任課教師及教練共同評量平均給分。
5. 學生體育成績分別計入個人體育成績資料內，並送註冊組登記保存，以便查考。

二、學習評量

(一)安置性評量

於學期開始了解學生能力。(附件一)

(二)形成性評量

開學後二至三週內了解學生對教學方式之接受程度。(附件二)

(三)診斷性評量

於期中考後，由教師對學習者進行無記名評量，以使授課教師於期中便能透過此一評量，即時瞭解學者學習狀況，並視情況修正教學方式。(附件三)

(四)總結性評量

學期後，依學生個別差異、表現、前項成績評定配分表中辦理評分及計算學期成績。

附件一

中國科技大學「體育課」安置性評量問卷

院 系 別： _____ 院 _____ 系(科)

部 別：日間部 進修部

學 制：五專 四技

年 級：一年級 二年級 三年級 四年級

班 別：甲班 乙班 A班 B班 C班 D班

學 號： _____ 姓名： _____

親愛的同學：

麻煩請寫下個人以下的狀況，讓老師在教授“體育課”課程時，能多了解你一些、多些互動與多一些溝通！謝謝！

1.在本校學習生涯中，最擅長的科目是_____，最喜歡的科目_____，最感無力得科目_____。

2.請完成下列各題以便老師知道你的初步現狀：

(1)以前是否認真學習過「體育課」？

(2)以前學習「體育課」的經驗與感想？

(3)對「體育課」的認知為？

(4)對「體育課」這門課的期望為何？

3.我會將「體育課」學期成績目標訂為：_____ (填 0~100)。我將以_____ (請填具體作法)達到上項成績目標。

4.我期望未來這一年的學習生涯是 _____

中國科技大學「體育課」形成性評量問卷

院 系 別： _____ 院 _____ 系(科) 部 別：日間部 進修部
 學 制：五專 四技 年 級：一年級 二年級 三年級 四年級
 班 別：甲班 乙班 A班 B班 C班 D班
 學 號： _____ 姓 名： _____

說明：

一.本問卷中每一個題目，請同學依據實際情形填答，您得意見將有助於改善教學及師生互動。

二.每個問題只有一個答案〈單選〉，請您在1「非常不同意」、2「不同意」、3「沒意見」、4「同意」、5「非常同意」中勾出一項的意見與看法。

問卷內容：

| 評量項目 | 評量 |
|-----------------------------|--|
| 一、課程方面 | 1 2 3 4 5 |
| 1.教師熟悉課程教材。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2.教具〈包括補充講義及資料〉設計符合課程需要 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3.教材選擇與組織適當。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4.我會作課前預習，預先了解上課內容。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5.我會依照教師指導，完成單元課後作業練習。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 二、教學方面 | |
| 1.教師講課之言詞表達可以瞭解。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2.教師講課時音量適中。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3.教師講課時眼神能關照全班同學。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 4.教師講課所書寫板書清楚可幫助了解課程。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 5.教師講課所提問題次數及型態合宜。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 6.除假期等因素外，教師能有效掌握教學進度。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 7.教師講解具體、明確，能重點授課。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 8.教師能運用不同方法啟發，並鼓勵同學發表自己的想法。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 9.我有學習疑難時，能透過各種可行管道得到教師之協助 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 10.教師教學認真，準備充分。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 三、班級情境方面 | |
| 1.師生關係融洽合諧。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 2.我能積極參與本課程之教學活動。 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 3.教師講課遇有同學不當行為〈如：大聲喧嘩〉，處理得宜 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

* 對於本課程教學與學習的具體建議：

中國科技大學「體育課」診斷性評量問卷

說明：一.本問卷中每一個題目，請同學依據實際情形填答，您得意見將有助於改善教學及師生互動。

二.每個問題只有一個答案〈單選〉，請您在1「非常不同意」、2「不同意」、3「沒意見」、4「同意」、5「非常同意」中勾出一項您的意見與看法。

問卷內容：

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|----|---|
| 一、學生基本資料及情況 | | | | | | |
| 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | | | | | | |
| 1.我修習本科目的態度是： <input type="checkbox"/> 很認真 <input type="checkbox"/> 還算認真 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不太認真 <input type="checkbox"/> 不認真 | | | | | | |
| 2.我上課缺課次數大約： <input type="checkbox"/> 從不缺課 <input type="checkbox"/> 1~3次 <input type="checkbox"/> 4~6次 <input type="checkbox"/> 7次以上 | | | | | | |
| 3.我上一學期學業總平均分數為： <input type="checkbox"/> 90以上 <input type="checkbox"/> 89~80 <input type="checkbox"/> 79~70 <input type="checkbox"/> 69~60 <input type="checkbox"/> 59以下 | | | | | | |
| 4.我課外用於預溫習本科目每週時數約為： <input type="checkbox"/> 10小時以上 <input type="checkbox"/> 9~7小時 <input type="checkbox"/> 6~4小時 <input type="checkbox"/> 3小時以下 | | | | | | |
| 5.對於本科目，你的學習方法是： <input type="checkbox"/> 課前預習，課後複習 <input type="checkbox"/> 課後複習 <input type="checkbox"/> 教作業前複習 <input type="checkbox"/> 考前才複習 <input type="checkbox"/> 考前才開始強記應付 | | | | | | |
| 二、評量項目 | | | | | 評量 | |
| | | | | | 1 | 2 |
| 1.授課內容難易適中。 | | | | | | |
| 2.課程份量恰當。 | | | | | | |
| 3.評分方式與標準於開學初說明清楚且能確實施行。 | | | | | | |
| 4.考試評分能反應教學重點，並正確測出學生的學習成效。 | | | | | | |
| 5.教師上課的進度適當，並能根據同學的瞭解程度調整。 | | | | | | |
| 6.教師講課之表達與解說清楚可以瞭解，能重點授課。 | | | | | | |
| 7.教師教學認真，事先準備充分。 | | | | | | |
| 8.教師能運用不同方法啟發同學的想法及能力。 | | | | | | |
| 9.教師常鼓勵同學發問，並樂於位同學解答疑難。 | | | | | | |
| 10.我有學習疑難時，能透過各種可行管道得到教師之協助。 | | | | | | |
| 11.綜合而言，我認為可從這門課學得很多。 | | | | | | |
| 12.本班同學上課出席率很高。 | | | | | | |
| 13.本班同學上課都很用心聽講。 | | | | | | |
| 14.本班同學上課時會踴躍發言。 | | | | | | |
| 15.教師講課遇有同學不當行為〈如：大聲喧嘩〉，處理得宜。 | | | | | | |