

國立中央大學體育課程綱要

114.08.19 修訂

課程名稱	大一下學期體育	
課程目標	(一) <u>參與學校活動</u> ，鍛鍊身體，使體格與體能得以充分發展 (二) 提高運動技能，增進身體使用效率及安全自衛能力 (三) 增進運動與保健知識，培養自我健身及鍛鍊體能之能力 (四) <u>提升游泳能力技能，探索終身運動</u>	
選修資格	一年級男女生必修。	
課程內容	(一) 運動傷害預防及運動安全 (四) 從事運動的正確方法與知識 (二) 游泳基本技能與知識 (五) 本校體育課興趣選項介紹 (三) 各種基本體能鍛鍊法	
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	<u>1</u>	<u>藥球補強</u> ：1. 立姿背對背轉身傳球 2. 立姿背對背前彎與過頭傳球 3. 坐姿仰臥起坐傳球 4. 坐姿向前向後高拋傳球 5. 站姿正面高拋傳球 6. 站立背向高拋傳球
	<u>2</u>	<u>間歇訓練</u> ：1. 沿革 2. 理論基礎 3. 相關術語 4. 處方編排 5. 範例應用
	3	<u>運動傷害防護課程(衛保組支援)</u> ： 1. 運動傷害處理原則(PEACE & LOVE)；2. 常見傷害處置
	4	<u>墊上運動</u> ：1. 簡介 2. 基本墊上活動 3. 主要活動：滾翻, 平衡, 倒立, 側翻 4. 全套動作練習 5. 加強柔軟度協調感及靈敏性
	<u>5</u>	<u>循環訓練</u> ：1. 介紹 2. 訓練計劃與管理 <u>3. 範例應用</u>
	<u>6</u>	<u>探索終身運動 1-認識自我興趣</u>
	<u>7</u>	<u>走跑運動</u> ：1. 正確步行方式 2. 慢跑 3. 介紹短、中、長跑種類 4. 實際操作
	<u>8</u>	<u>探索終身運動 2-認識自我興趣</u>
	<u>9</u>	<u>游泳</u> ：1. 基本水上安全知識講解；2. 熟悉水性—水中走、跑、跳、韻律呼吸；3. 兩人一組漂浮練習；4. 蹬池底漂浮及水中站立
	<u>10</u>	<u>游泳</u> ：1. 蹬牆漂浮及水中站立；2. 水母漂動作要領講解、操作；3. 捷泳腿部動作講解、示範、操作；4. 扶水道繩打水，練習者由同伴拉著練習打水
	<u>11</u>	<u>游泳</u> ：1. 蹬牆漂浮及水中站立；2. 水母漂動作要領講解、操作；3. 捷泳腿部動作講解、示範、操作；4. 扶水道繩打水，練習者由同伴拉著練習打水
	<u>12</u>	<u>游泳</u> ：1. 複習捷泳腿部動作；2. 捷泳臂部動作；3. 捷泳手腳配合動作 4. 直臂划水、屈臂划水練習
	<u>13</u>	<u>游泳</u> ：捷泳完整動作練習：蹬牆→打腿→划臂→換氣
	<u>14</u>	<u>游泳</u> ：1. 複習捷泳手腳配合動作；2. 捷泳換氣動作講解；3. 原地體前屈臉部入水練習；4. 水中行走單臂划水與呼吸練習；5. 換氣與臂部動作配合；6. 換氣與完整動作配合
	<u>15</u>	<u>游泳五十公尺測驗；游泳浮板打水五十公尺測驗</u>
<u>16</u>	<u>術科測驗、常識測驗(筆試)</u>	
給分標準	常識測驗： <u>10%</u> 出席勤惰及學習精神： <u>30%</u> 術科測驗： <u>50%</u> <u>校內各項運動參與(體育室主辦) 10%</u>	
術科測驗項目	1. 100公尺 15% 2. <u>游泳浮板打水 50公尺 15%</u> 3. 50公尺游泳 <u>能力測驗 20%</u>	
參考資料	1. <u>國立中央大學大一體育補充教材</u> 2. <u>教育部體育署體適能網站</u> 3. <u>中華奧林匹克委員會網站</u>	
備註：教師得依實際天候、場地需求，適時調整課程順序		