

國立中央大學體育課程綱要

115.08.25 修訂

課程名稱		大一上學期體育	
課程目標		(一) 參與學校活動，了解個人身體組成及活動能力。 (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。	
選修資格		一年級上學期男女生必修。	
課程內容		(一) 運動傷害預防及運動安全。 (二) 各種基本體能鍛鍊法。 (三) 從事運動的正確方法與知識。	
教材進度	週次	教 材 進 度 內 容	
	1	學校體育概況與運動設施介紹：課務、場地、器材借用、競賽活動、體育業務宣導	
	2	伸展操：1.注意事項(生理方面、動作型態、實施要領、心理方面) 2.動作簡介及操作	
	3	體適能測驗：基本資料填寫、操作說明 1.仰臥捲腹；2.立定跳遠；3.坐姿體前彎；4.身體質量指數及體脂肪百分比	
	4	體適能測驗：操作說明、分組 1.漸速耐力折返跑；2.InBody 身體組成分析儀	
	5	游泳能力測驗（下學期上課參考）	
	6	投擲運動：1.壘球握法—投擲方式：過頂、側手、低手、助跑方式、上肢的防護	
	7	全校運動會練習（趣味競賽項目）： <u>1.請問跑幾圈；2.蟲一而終；3.夾球向前衝；4.擲筊</u>	
	8	全校運動會練習（徑賽、田賽）：1.短距離 2.中長距離 3.接力 4.拔河 5.跳部 6.擲部	
	9	協調性、敏捷性訓練：繩梯訓練、跳繩訓練	
	10	參與校運會活動	
	11	校園路跑：路線說明、注意事項講解與操作	
	12	培養終身運動 1-認識自我興趣球類運動篇	
	13	飛盤運動、彈力帶操作	
	14	培養終身運動 2-認識自我興趣健身運動篇	
	15	術科測驗（壘球擲遠、跳繩）	
	16	術科測驗、常識測驗（筆試）	
給分標準		常識測驗：10% 出席勤惰及學習精神：30% 術科測驗：50% 校內各項運動參與（體育室主辦）10%	
術科測驗項目		1.跳繩 30 秒測驗 15% 2.壘球擲遠 15% 3.3000 公尺(校園路跑) 20%	
參考資料		1. 國立中央大學大一體育補充教材 2. <u>運動部學生</u> 體適能網站 3. 中華奧林匹克委員會網站	
備註：教師得依實際天候、場地需求，適時調整課程順序			

國立中央大學體育課程綱要

115.08.25 修訂

課程名稱		大一下學期體育
課程目標		(一) 參與學校活動，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) 提升游泳能力技能，探索終身運動
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
	1	藥球補強：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
	2	間歇訓練：1.沿革 2.理論基礎 3.相關術語 4.處方編排 5.範例應用
	3	運動傷害防護課程(衛保組支援)： 1.運動傷害處理原則(PEACE & LOVE)；2.常見傷害處置
	4	墊上運動：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
	5	循環訓練：1.介紹 2.訓練計劃與管理 3.範例應用
	6	探索終身運動 1-認識自我興趣
	7	走跑運動：1.正確步行方式 2.慢跑 3.介紹短、中、長跑種類 4.實際操作
	8	探索終身運動 2-認識自我興趣
	9	游泳：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
	10	游泳：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
	11	游泳：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
	12	游泳：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
	13	游泳：捷泳完整動作練習：蹬牆→打腿→划臂→換氣
	14	游泳：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
	15	游泳五十公尺測驗；游泳浮板打水五十公尺測驗
	16	術科測驗、常識測驗（筆試）
給分標準		常識測驗：10% 出席勤惰及學習精神：30% 術科測驗：50% 校內各項運動參與（體育室主辦）10%
術科測驗項目		1. 100 公尺 15% 2. 游泳浮板打水 50 公尺 15% 3. 50 公尺游泳能力測驗 20%
參考資料		1.國立中央大學大一體育補充教材 2.運動部學生體適能網站 3.中華奧林匹克委員會網站
備註：教師得依實際天候、場地需求，適時調整課程順序		