

**朝陽科技大學**  
**108學年度第1學期教學大綱**

|      |      |      |              |
|------|------|------|--------------|
| 當期課號 | 1309 | 中文科名 | 體育(體適能)      |
| 授課教師 | 邱睿昶  | 開課單位 | 通識教育中心       |
| 學分數  | 2    | 修課時數 | 2            |
|      |      | 開課班級 | 日間部四年制0年級 1班 |
| 修習別  | 校訂必修 |      |              |
| 類別   | 一般課程 |      |              |

**本課程培養學生下列知識：**

強健之體魄是一切之本，本校基礎體育教學目標在於鍛鍊學生優良之體適能，藉以鍛鍊健全身心，促進均衡發展，培養運動道德，發揚團隊精神，增進體育新知，養成運動習慣，瞭解運動方法，提昇運動水準，培養運動興趣，充實休閒生活，建立終身運動習慣，欣賞運動美感，促進身心均衡發展。而同時亦著重於終身運動興趣之培養，主要內容為田徑、體操、球類、體適能等項目。

- 1.教導學生充實體育知識，奠定良好的運動基礎
- 2.協助學生增進運動技能，提升身體的適應能力
- 3.培養學生良好運動習慣，樹立良好的運動道德
- 4.引導學生養成運動興趣，形成終身休閒好習慣

Our school's approach to basic physical education aims to improve students' physical fitness in order to understand sport ethic, learn team cooperation, gain knowledge about physical education, keep their body and mind fit and raise the lifelong habit of taking exercise. The main events include track and field, gymnastics, ball sports, physical fitness, etc.

**每週授課主題**

- 第01週：課程簡介、進度說明及分組
- 第02週：欣賞影片(打不倒的勇者)
- 第03週：分組報告
- 第04週：欣賞影片(魔球)
- 第05週：欣賞影片(魔球)
- 第06週：分組報告
- 第07週：攻其不備(上)
- 第08週：攻其不備(下)
- 第09週：分組報告
- 第10週：各球類規則講解
- 第11週：冰上運動
- 第12週：冰上運動
- 第13週：分組報告
- 第14週：欣賞影片(卡特教頭)
- 第15週：欣賞影片(卡特教頭)
- 第16週：分組報告
- 第17週：總心得報告
- 第18週：總心得報告

**成績及評量方式**

- 分組報告：40%
- 總心得報告：30%
- 出席率：30%

**證照、國家考試及競賽關係**

- 中華民國大專院校體育總會各運動項目裁判證
- 中華民國大專院校體育總會各運動項目教練證
- 本校辦理之系際盃球類比賽
- 全國性大專院校/系際運動競賽

**主要教材**

- 1.中華民國慢速壘球規則中華民國慢速壘球協會(教科書)(教科書)

**參考資料**

本課程無參考資料!

**建議先修課程**

1.本課程無建議先修課程。

#### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~jacky/>

E-Mail：[jacky@cyut.edu.tw](mailto:jacky@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期三,第3~4節,地點:S-201;

星期四,第3~4節,地點:S-201;

分機:3054、3054、3054、3054

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。