

國立清華大學 103 學年度第一學期 體育教學進度表

科目：大一體育	地點：依運動項目而定	班級：	人數：
時間：每週一	教師：陳國華	電話：公(03)571-5131 轉 34677 / 0936-936-046	
e-mail：khtan@mx.nthu.edu.tw	website： http://www.kokhwa.tw		

一、課程說明

- (一) 從親身體驗、參與及練習過程中培養對運動的喜好，進而養成終身休閒活動之目的，並從中瞭解運動對身體健康的好處。
- (二) 學會做熱身與各種伸展操，將全身肌肉放鬆。
- (三) 瞭解各種運動之簡史、簡易規則及場地設備。
- (四) 教導各種運動基本理論與技術。
- (五) 基本體能活動之訓練。
- (六) 運動傷害之預防與處理。
- (七) 培養團結合作之精神。
- (八) 學會各種運動比賽技能，並享受運動比賽與欣賞樂趣。

每次上課前要先做熱身運動與伸展操。無論做什麼運動，開始和結束的動作是很重要的。練習前要做準備的運動，練習後要以收操來讓身體放鬆。如果未做熱身運動，或者是在疲倦的狀況下進行練習，很容易導致運動傷害，所以運動前一定要熱身與做各種伸展操，將全身肌肉放鬆，讓整個身體關節充分活動開來，以最佳狀態進行練習，避免導致運動傷害。

做完熱身與伸展操後，接著開始當天教學進度的練習。從基本體能活動、容易學習之項目，逐漸進入較難、較深之技術。

本課程教學包括：課程說明與成績考核標準、各種運動項目之起源與發展趨勢、比賽規則、場地設備、服裝與運動鞋等之常識介紹、運動傷害之預防與處理、熱身與伸展操之介紹與練習。有時利用各種遊戲來導入教學，讓學生享受運動的樂趣，以達到運動效果。教導各種運動之基本理論與技術、分組練習與比賽、期中與期末測驗以及數位學習教學。

二、指定用書

- (一) 隨堂分發講義。
- (二) 自行選取相關書籍做參考。

三、參考書籍

- (一) 自行選取相關書籍做參考。

四、可連結之網頁位址

- (一) Moodle 數位學習系統平台。
- (二) 疑問或建議，可連結之網頁：陳國華數位線上學習教學網站 <http://www.kokhwa.tw>
- (三) 課後練習記錄表與自我評量表。請至網頁下載：<http://www.kokhwa.tw>
- (四) 自行選取相關網頁做參考。

五、教學方式

- (一) 口授、動作示範、反覆練習、書面教材、影片動作分析講解、數位學習教學。
- (二) 為了安全考量，學生個人有任何疾病或上課當天身體不適，請立即表明。
- (三) 除請假外，即使有點不舒服，精神皆應與我們同在，並協助作安全維護。
- (四) 上課需著運動服及運動鞋以方便活動。請勿穿著牛仔褲、裙子、涼鞋、拖鞋或不適合運動的服裝，以免受傷。
- (五) 教學過程中，若有任何疑難，請立即表明，將以個別指導方式改善。
- (六) 課後練習表與自我評量表之記錄。
- (七) 若遇天雨，仍必須上課，請至體育館一樓視聽教室集合，進行數位多媒體教學，並做輔助講解。
- (八) 運動器材要好好使用並加以愛惜，使用完畢後請歸還。

六、教學進度				
週次	日期	場地	授課進度	備註
01	2014/09/15	足球場	課程說明、確定課程進度與成績考核。運動傷害之預防與處理。 AED 宣導：衛保組進行急救訓練及 AED 醫療器材使用注意。	上課安全說明
02	2014/09/22	體育館二樓	體適能檢測：(1)BMI、(2)柔軟度、(3)立定跳遠、(4)仰臥起坐。	
03	2014/09/29	田徑場	體適能檢測：女生 800m、男生 1600m 跑走。	
04	2014/10/06	排球場(室外)	排球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	各運動場館介紹
05	2014/10/13	排球場(室外)	排球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	
06	2014/10/20	桌球室	桌球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	
07	2014/10/27	桌球室	桌球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	
08	2014/11/03	校友體育館	羽球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	
09	2014/11/10	校友體育館	羽球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	
10	2014/11/17	田徑場	交代與練習 11/19(三) 全校運動大會相關事項。	
11	2014/11/24	足球場	足球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	
12	2014/12/01	足球場	足球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	
13	2014/12/08	游泳池	游泳：適應水性：悶氣、韻律呼吸、漂浮、水中站立、水母漂、蹬牆漂浮。 捷泳打水之介紹與練習：岸上、池邊練習。	
14	2014/12/15	游泳池	游泳：適應水性、打水動作練習、划手練習。 換氣介紹與練習。划手配合換氣介紹與練習。	
15	2014/12/22	游泳池	游泳：適應水性、打水動作練習。 捷泳綜合練習。	
16	2014/12/29	體育館二樓	籃球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	12/31 前，自行上傳課後練習表至 Moodle。
17	2015/01/05	體育館二樓	籃球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。	
18	2015/01/12	棒球場	棒壘球：規則常識介紹、體能活動。 教導基本理論與技術、分組練習及比賽。 本學期上課心得分享。	全校期末考週 (至 16 日止)
備註	<p>(一) 全校運動會 11/19(三)，全班必須參加。該活動視為 1 堂課程，同學參與時須點名。調整放假一次另定。</p> <p>(二) 本學期於 11 月中旬後，會帶足球校隊參加「103 學年度大專院校足球比賽」。暫停課一次，補課時間另定。</p> <p>(三) 若遇天雨，仍必須上課，請至體育館一樓視聽教室集合，進行數位多媒體教學，並做輔助講解。</p>			
七、成績考核 (一) 期中 20% (技能評量)。評量方式：開學另定。(日期：_____ / 場地：_____) (二) 期末 20% (技能評量)。評量方式：開學另定。(日期：_____ / 場地：_____) (三) 筆試 10% (知識評量)。運動知識：開學另定。(日期：_____ / 場地：_____) (四) 平常 40% (出席率 / 學習精神 / 學習態度) (五) 練習 10% (課後練習記錄表與自我評量表於 12/31 前，上傳到 Moodle，逾期不收，未繳交者扣 10 分) 注意事項： (一) 遲到 1 次扣 2 分。 (二) 缺席多次，得特別注意。				