

## 國立清華大學 97 學年度第 1 學期 體育教學進度表

科目：大一體育（男女不拘）	班級：理學院學士學程 物理系	教師：陳國華
時間：每週一 5 / 6 節（13:10 15:00）	地點：依運動項目而定	人數：40
e-mail：khtan@mx.nthu.edu.tw	電話：公（03）571-5131 轉 34677 / 0936-936-046	

### 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）教導各種運動基本技術與理論。
- （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活動與伸展操。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。如果在身體尚冷，或者是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的伸展操將全身肌肉放鬆，讓整個身體關節充分活動開來，以最佳的狀態來進行練習，以避免導致運動傷害。

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，以達到運動效果之目的；教導各種運動之基本技術與理論；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) 可自行選取相關書籍做參考。
- (二) 隨堂分發講義。

## 三、參考書籍

- (一) 可自行選取相關書籍做參考。

## 四、可連結之網頁位址

- (一) 可自行選取相關網頁做參考。
- (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.ntnu.idv.tw>
- (三) 課後練習記錄表與自我評量表。請至網頁下載：<http://www.ntnu.idv.tw>

## 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) 課後練習記錄表與自我評量表。請自行至網頁下載。練習記錄表於期末考前開始收。
- (七) 若遇雨天，仍必須上課，請至體育館集合，在教室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、成績考核

- (一) 期中 20% (技能評量)。評量方式：游泳--適應水性、捷泳打水 (暫定)。(開學另定)
- (二) 期末 40% (技能評量)。評量方式：跑步--男生 1600m：8 分鐘；女生 1200m：8 分鐘。
- (三) 平時 30% (出席率 / 學習精神 / 學習態度)
- (四) 練習 10% (繳交課後練習紀錄表與自我評量表)

### 注意事項：

- (一) 缺席 1 次扣總分 5 分。
- (二) 遲到 1 次扣總分 2 分。
- (三) 無故缺席 3 次，得要注意。

七、教學進度				
週次	日期	場地	授課進度	備註
01	2008/09/15	體育館二樓	課程說明、成績考核、運動傷害之預防與處理。 籃球：規則常識介紹、體能活動、分組練習及比賽。	上課安全說明。
02	2008/09/22	體育館二樓	體適能檢測	
03	2008/09/29	羽球館	羽球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	
04	2008/10/06	羽球館	羽球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	
05	2008/10/13	室外排球場	排球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	
06	2008/10/20	室外排球場	排球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	
07	2008/10/27	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。	
08	2008/11/03	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。	
09	2008/11/10	游泳池	游泳：適應水性、打水動作練習。 捷泳綜合練習。	期中考
10	2008/11/17		調整放假，停課一次。補課訂全校運動大會。	
11	2008/11/24	棒球場	棒壘球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	
12	2008/12/01	棒球場	棒壘球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	
13	2008/12/08	網球場	網球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	
14	2008/12/15	網球場	網球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	
15	2008/12/22	桌球室	桌球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	
16	2008/12/29	桌球室	桌球：規則常識介紹、體能活動。 基本技術及技能、分組練習及比賽。	繳交練習表
17	2009/01/05	田徑場	期末測驗（跑步--男生 1600m；女生 1200m）。 本學期上課心得分享。	期末考 繳交練習表
18	2009/01/12	田徑場	期末測驗（補考）。	期末考（補考） 全校期末考週
備註	（一）全校運動大會：2008年11月19日(三)。 （二）若遇雨天，仍必須上課，請至體育館集合。 （三）練習記錄表於期末考前開始收。			