

## 壹、體育正課教學目標與特色

### 一、教學目標

本校體育正課教學設計，是希望透過學、術科兼備的教學方式，促進學生身心健康、學習運動技能、養成運動習慣、規劃終身運動、提高欣賞能力、預防運動傷害、培養運動家精神與道德等為目標，期使學生能享受運動樂趣，提昇生活品質，進而為貢獻國家服務社會而努力。

### 二、教學特色

本校體育教學著重教學的多元性，同時以發展水上運動教學為特色，並規劃充實視聽設備以利教學，使學生不僅具備運動技能，對該運動的各種相關知識亦有充分的了解。**並能兼顧學生學習上的深度與廣度，提供了多元的運動參與機會，使每位學生能夠適性發展，養成終身運動的良好習慣。**

## 貳、課程規劃與內容

### 一、課程規劃

整個體育課程的設計，旨在**建立正確運動知識與健康觀念，強化健康體適能，宣導運動安全教育訓練，藉由接觸多元化運動項目以尋找合適之運動興趣，進而針對個人適性之運動項目深入學習。期盼在大學生活四年內能學習到至少二項以上之完整運動課程與發展，培養學生規律運動的好習慣，作為從事終身運動的基礎。**

大一上學期規劃為運動與健康之共同必修課程，佔一學分，**課程內容含括校內各項運動競賽介紹、運動相關知識、正確運動傷害處理原則及各種運動項目之學習等，含有氧健身操，運動賽會田、徑賽介紹及健康體適能評量，以建立正確運動與健康觀念，強化健康體適能，讓同學養成未來規律運動習慣。針對體適能檢測未達教育部體適能常模 25%(中等)標準之學生開設體能相關課程指導班，課程內容涵蓋心肺耐力、柔軟度、瞬發力與肌力訓練，提升學生參與運動之態度及體適能。另外為因應學生的個別差異，針對身心障礙學生及無法參與激烈運動之學生，開立適應體育課程，培養學生肢體協調性、平衡感、手眼協調及增強健康體適能。**

大一下學期規劃游泳技能學習必修課程，佔一學分，以捷泳教學為主，**為達適才適教，依學生游泳能力分級授課，提升學習成效。主要授課內容包括水上活動安全基本常識、適應水性、打水、划手、手腳聯合、換氣及長距離捷泳訓練等基本水上求生能力。針對游泳學習成效較低落的同学開設游泳課後指導班，增進游泳能力進而學會游泳技能增進健康體能，體驗學習游泳的樂趣並養成規律運動習慣。**

大二上、下學期為各一學分之必修課程，學生可依興趣選項進行修課。**此階段課程漸由廣入深，課程規畫目標在養成規律及終身運動習慣之運動項目，學生擁有完整的運動學習系列課程，課程內容包括：該項目的起源、發展現況、競賽規則及方式、單項技術教學、組合戰術教學及比賽參與等相關課程，期盼在此課程的安排之下，學生能夠更有興趣參與該項運動，做為日後規律及終身運動的選擇。同時在不得重複選習相同課程的規定限制下，可兼顧運動項目的多元化。**

大三、大四為四學分之選修課程，以精緻化內容為主，除了各運動項目之進階課程外，另增開休閒性運動項目作為選擇，**並規畫運動相關證照課程，協助學生能夠順利取得運動專業證照，提升未來競爭能力。在此階段小班制教學下，更能夠照顧到每一位學生的需求，提升教學成效，更可幫助學生培養終身運動習慣與興趣。**

課程規劃（二年必修、二年選修）

修別	年級	課程內容	學分	授課目標
必修	一年級上學期	運動與健康 <b>相關知識</b> 有 <b>氧健身操</b> 各種 <b>運動項目之學習</b> 安全 <b>教育訓練課程</b>	1	1.增加 <b>健康體適能</b> 2.建立 <b>運動相關知識及觀念</b> 3.建立 <b>正確運動傷害處理知能</b> 4.熟悉 <b>各項運動技能</b> 5.熟練 <b>有氧健身操動作</b>
必修	一年級下學期	游泳 <b>技能學習</b> 水上 <b>活動安全教育課程</b>	1	1.能了解 <b>水上安全相關知識</b> 2.具備 <b>基本水上求生能力</b> 3.學會 <b>游泳技能增進健康體適能</b> 4.體驗 <b>學習游泳的樂趣並養成規律運動習慣</b>
必修	二年級	興趣 <b>選項</b>	2	1.熟練該項運動之 <b>基本技能</b> 2.了解該運動項目之 <b>相關規則及防護常識</b> 3.培養參與該運動之 <b>興趣及欣賞能力</b> 4.養成 <b>日後規律及終身運動項目</b>
選修	三至四年級	<b>進階</b> 課程	4	1.發展 <b>休閒運動項目</b> 2.學習 <b>自我規劃終身運動</b> 3.擁有 <b>專業運動證照</b> 4.建立 <b>自我體能增進能力</b>

二、課程內容

(一)大一上學期課程

分 類	課程內容	說 明
運動與健康 <b>相關知識</b> 有 <b>氧健身操</b> 各種 <b>運動項目之學習</b> 安全 <b>教育訓練課程</b>	1.運動與健康 <b>相關知識</b> 包含:運動與 <b>能量系統、運動與營養、運動與運動強度、運動與伸展、運動與肌力、運動與肌耐力、運動與心肺適能、運動傷害防護與急救、運動與疾病、運動與體重控制、水中體適能</b> 等內容。 2.有 <b>氧健身操</b> :透過 <b>健康操的實施</b> 提升學生 <b>健康體適能及實施體適能</b> 檢測。 3.各種 <b>運動項目之學習</b> : 二項 <b>團體項目</b> ( <b>籃、排、足、壘球</b> 等)、二項 <b>個人項目</b> ( <b>桌、網、羽、舞蹈</b> 等)及 <b>重量訓練課程</b> 。	有鑑於目前坐式生活型態及不良飲食習慣,造成學生 <b>肥胖或過瘦問題</b> 日益嚴重,而其 <b>健康體適能水準低落問題</b> 也逐漸受到國人的重視,因此本校針對 <b>基礎體育課程內容</b> 設計融入 <b>有氧健身操教學</b> ,藉此提升學生的 <b>健康體適能</b> 。在每週的教學單元中融入 <b>單項運動技能教學及運動健康相關主題知識</b> 的傳授,建立學生 <b>正確運動及健康認知</b> ,有效改善大一學生普遍對 <b>運動認知偏差及體能不足現象</b> 。另外針對 <b>運動傷害的預防與處理及重量訓練</b> 列為 <b>必授課程</b> ,確保學生能夠 <b>快樂健康的運動</b> 。

(二)大一下學期課程

課程內容	說 明
游泳 <b>技能教學</b> ,以捷泳為主,內容包含: <b>水上活動安全基本常識、適應水性、打水、划手、手腳聯合、換氣及長距離捷泳訓練</b> 等基本水上 <b>求生能力</b> 。	有鑒於教育部推行 <b>提升游泳能力方案</b> ,本校為 <b>提升游泳教學成效及宣導水上求生能力</b> 的重要性,將 <b>水上安全知識教育</b> 融入教學課程當中,並依學生不同能力進行 <b>分級授課</b> ,期能夠提升學生 <b>基本水上求生能力及水上安全知能</b> ,進而學會 <b>游泳技能增進健康體能</b> ,體驗 <b>學習游泳的樂趣並養成規律運動習慣</b> 。

(三)大二上、下學期課程

分類	項目	有進階課程	說明
球類	籃球	*	課程內容包括該運動項目特性、起源及國內外發展情形之說明，基本技術及規則之教導、相關運動傷害防護知識及對該運動欣賞能力之建立、自我練習方法與可用場地資源之介紹，運動規則及裁判法之演練等，以作為其選擇終身運動之基礎。 各課程實施時，除技能與知能之傳授，並重視所授課程之實用性及發展性，使學生不僅能在現階段享受運動的樂趣，也習得如何自我精進的要領，將來可精益求精，更上一層樓。 高爾夫球及保齡球因場地關係，與校外合法球館及練習場合作，於校外借場館開課。
	排球	*	
	桌球	*	
	網球	*	
	羽球	*	
	壘球		
	足球		
水域活動	游泳		
健康休閒	高爾夫	*	
	保齡球	*	
	重量訓練	*	
	有氧舞蹈	*	
	活力有氧		
	階梯有氧	*	
	排舞		
	運動舞蹈		
武術	太極拳		
適應體育	自立班		

(四)大三、大四選修規劃課程

分類	選項內容	學分	說明
運動項目進階課程	各項球類、舞蹈、武術及進階班	2	針對大三、大四學生之開課項目，將以休閒運動項目為主，採小班制教學，協助學生規劃運動生涯，建立自我強化體能之能力，培養健全體能之身心，以面對社會上各種挑戰與需求。
休閒化課程	有氧教學、運動處方、重量訓練、防身術	2	

參、未來發展

- 一、配合大三、大四選修規劃，增加休閒化健康體能相關課程。為求上課之精緻化，盡可能縮減人數，採小班制教學方式開課。
- 二、若望保祿二世體育館落成，改善體育場地不足之情況，教學成效應能大幅提升。

民國 84 年訂定