

靜宜大學體育正課規劃方案

民國 84 年訂定

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。

貳、課程規劃與內容

一、課程規劃

整個體育課程的設計，旨在促使希望學生在大學生活四年內能建立正確的運動觀念，並學習到至少二項以上之完整運動課程，作為從事終身運動的基礎。

大一上學期規劃為體育與健康之共同必修課程，佔一學分，分別就運動與健康，運動與體重控制，運動入門與欣賞及休閒運動理論與實際等四個子題提供選擇。除各子題專門相關內容，並加入運動傷害、健康體能、重量訓練等課程實施。期能在幫助學生建立運動基本技能及正確健康觀念之際，更能培養學生強健的體魄。

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，培養學生適應水性、漂浮、打水、划手、手腳聯合、換氣等基本水上求生能力，確保生命安全。

大二上、下學期為各一學分之必修課程，學生可依興趣選項。各運動項目視教材之多寡及難易度，將部分課程分為初級與進階二段課程，使學生在由淺入深的學習中，落實教學目標，同時在不得重複選習相同課程的規定限制下，可兼顧項目的深入性與多元化。

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，在小班制教學下，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 運動與體重控制 運動入門與欣賞 休閒運動理論與實際	1	1、增加基本體能 2、建立運動相關知識及觀念
必修	一年級下學期	游泳技能學習	1	具備基本水上求生能力
必修	二年級	興趣選項	2	1、熟練該項運動之基本技能 2、了解該運動項目之相關規則及防護常識 3、培養參與該運動之興趣及欣賞能力
選修	三至四年級	精緻課程	4	發展休閒運動項目 學習自我規劃終身運動 建立自我體能增進能力

二、課程內容

1、大一上學期課程

分 類	課程內容	說 明
運動與健康 運動與體重控制 運動入門與欣賞 休閒運動理論與實際	健康體能之認識與促進 理想體重之認識與改善 各種運動項目介紹 比賽規則之基本體驗 休閒運動之認識，規劃及實際參與	有鑑於國高中升學主義掛帥，嚴重影響體育課程實施，造成大一學生普遍對運動認知偏差及體能不足現象，本校體育課程著重各種相關正確運動知識的教學，特別將運動傷害的預防與處理及重量訓練列為必授課程，另配合各子題之內容及實際操作，幫助學生建立正確知識及基本體能。

2、大一下學期課程

課程內容	說 明
游泳技能教學，以捷泳為主，配合水母漂、蹬牆、水上自救能力為輔。	有鑒於水上求生之重要性，明訂游泳教學有助於學生熟悉水性，確保自我水上求生能力。

3、大二上、下學期課程

分類	項目	有進階課程	說明
球類	籃球	*	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>高爾夫球因場地關係，與校外合法球館及練習場合作，於校外借場館開課。</p>
	排球	*	
	桌球	*	
	網球	*	
	羽球	*	
	壘球		
	足球		
	撞球		
水域活動	游泳	*	
健康休閒	高爾夫	*	
	重量訓練		
	體操		
	有氧舞蹈	*	
	多功能有氧		
	階梯有氧	*	
武術	太極拳		
適應體育	自立班		

4、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	<p>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。</p>
休閒化精緻課程	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、配合學校電腦選課系統，使學生更容易選到有興趣的課程，並完成所設計的教學目標。
- 三、改善體育場地不足之情況，除積極開拓校外場地，亦將規劃大型綜合體育館之興建。