

國立中央大學體育課程綱要

112.08.29 修訂

課程名稱		大一下學期體育
課程目標		(一) 鍛鍊身體，使體格與體能得以充分發展。 (二) 提高運動技能，增進身體使用效率及安全自衛能力。 (三) 增進運動與保健知識，培養自我健身及鍛鍊體能之能力。
選修資格		一年級男女生必修。
課程內容		(一) 運動傷害預防及運動安全。(四) 從事運動的正確方法與知識。 (二) 游泳基本技能與知識。(五) 本校體育課興趣選項介紹 (三) 各種基本體能鍛鍊法。
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	1	走跑運動：短距離的基本特質及動作
	2	興趣選項課程介紹及球類運動
	3	運動傷害處理與急救：1.運動傷害處理原則(PRICE)；2.常見傷害處置。
	4	墊上運動：1.簡介 2.基本墊上活動 3.主要活動：滾翻,平衡,倒立,側翻 4.全套動作練習 5.加強柔軟度協調感及靈敏性
	5	間歇訓練：1.沿革 2.理論基礎 3.相關術語 4.處方編排 5.範例應用
	6	藥球補強：1.立姿背對背轉身傳球 2.立姿背對背前彎與過頭傳球 3.坐姿仰臥起坐傳球 4.坐姿向前向後高拋傳球 5.站姿正面高拋傳球 6.站立背向高拋傳球。
	7	循環訓練：1.介紹 2.訓練計劃與管理
	8	跳部運動：1.跳遠及三級跳遠特性 2.跳遠及三級跳遠技術 3.動作要領及注意事項
	9	男生立定三級跳、女生立定三次跳及一百公尺測驗
	10	游泳：1.蛙式腿部動作講解：收腿→翻足→蹬夾水→伸直；2.陸上練習：坐姿、俯姿、單腳練習；3.水中練習：扶池壁練習、持浮板練習腿部動作。
	11	游泳：1.蛙式腿部動作水中練習：漂浮練習腿部動作、蹬池壁練習腿部動作。 2.手臂動作講解：划→收、伸。
	12	游泳：1.手臂動作陸上練習：身體直立、身體前傾；2.水中練習：原地練習、水中行走練習、漂浮練習。
	13	游泳：1.蛙式手腳聯合動作講解：水中練習；2.蛙式換氣動作講解：水中原地練習、水中行走練習。
	14	游泳：1.蛙式手腳聯合動作水中練習；2.蛙式換氣動作水中原地練習、水中行走練習。
	15	游泳：1.蛙式腳部、手部、聯合動作複習；2.蛙式完整動作講解：伸直身體→收腿→收手→抬頭換氣→伸直身體。
	16	游泳：蛙式完整動作配合技術練習：不換氣的手腳配合練習、腿部動作 2-3 次換氣一次、一次蹬夾腿一次划手、換氣練習。 術科測驗、常識測驗(筆試)
	17	教師彈性補充教學(補課、補考)
18	教師彈性補充教學(補課、補考)	
給分標準		常識測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%
術科測驗項目		1.游泳五十公尺 40% 2.100公尺 10% 3.跳:男生立定三級跳、女生立定三次跳 10%