

國立中央大學體育課程綱要

111.08.30 修訂

課程名稱		大一上學期體育	
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		一年級上學期男女生必修。	
課程內容		(一) 運動傷害預防及運動安全。(三) 各種基本體能鍛鍊法。 (二) 游泳基本技能與知識。(四) 從事運動的正確方法與知識。	
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容	
	1	學校體育概況與運動設施介紹：課務、場地、器材借用、競賽活動。	
	2	伸展操：1.注意事項(生理方面、動作型態、實施要領、心理方面)2.動作簡介及操作。 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。	
	3	體適能測驗(前測)：1.男-1600公尺；女-800公尺；2.一分鐘仰臥起坐；3.立定跳遠；4.身體質量指數及體脂肪百分比；5.坐姿體前彎。	
	4	游泳：1.基本水上安全知識講解；2.熟悉水性-水中走、跑、跳、韻律呼吸；3.兩人一組漂浮練習；4.蹬池底漂浮及水中站立。	
	5	游泳：1.蹬牆漂浮及水中站立；2.水母漂動作要領講解、操作；3.捷泳腿部動作講解、示範、操作；4.扶水道繩打水，練習者由同伴拉著練習打水。	
	6	游泳：1.複習捷泳腿部動作；2.捷泳臂部動作：入水→抱水→划水→出水→空中移臂→兩臂配合；3.陸上模仿動作、水中行走動作練習；4.腿夾浮板練習划手。	
	7	游泳：1.複習捷泳腿部動作；2.捷泳臂部動作；3.捷泳手腳配合動作4.直臂划水、屈臂划水練習。	
	8	團體遊戲活動(校運趣味競賽項目)：1.負重接力；2.兩人兩腳；3.滾輪胎；4.同舟共濟；5.袋鼠跳；6.一分耕耘一分收穫。	
	9	游泳：1.捷泳完整動作練習：蹬牆→打腿→划臂→換氣。	
	10	游泳：1.複習捷泳手腳配合動作；2.捷泳換氣動作講解；3.原地體前屈臉部入水練習；4.水中行走單臂划水與呼吸練習；5.換氣與臂部動作配合；6.換氣與完整動作配合。	
	11	游泳二十一公尺及水母漂測驗	
	12	興趣選項課程介紹及球類運動	
	13	投擲運動：1.壘球握法-投擲方式：過頂、側手、低手、助跑方式、上肢的防護2.飛盤	
	14	走跑運動：1.正確步行方式2.競走3.慢跑4.介紹中長跑種類5.實際操作。	
	15	重量訓練：原理、實施訓練的方法及原則、器材實地操作說明	
	16	術科測驗、常識測驗(筆試)	
	17	教師彈性補充教學	
18	教師彈性補充教學		
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.游泳二十一公尺 20% 2.水母漂 10% 3.擲:壘球擲遠 15% 4.跑:三千公尺 15%	

國立中央大學體育課程綱要

111.08.30 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。 <u>術科測驗、常識測驗(筆試)</u>
	17	教師彈性補充教學
18	教師彈性補充教學	
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%	