

大一體育教學綱要

一、課程說明

(一)依本室安排之場地進行教學並教育運動傷害防護知能。

大一體育課程係培養與建立同學多元化之運動知識，因此安排學生學習不同之體育項目，請老師們參照場地安排預作課程準備。另有關運動安全及避免運動傷害的知識也非常重要，也請老師適時安排時間講解，使同學能健康愉快享受運動的樂趣。

(二)體適能測驗及追蹤輔導

體適能檢測現為每學期大一同學之重要課程之一，利用體適能檢測了解大一同學之體能狀況，並根據同學體適能狀況納入課程設計，適度安排及建議適合同學之體能課程以期能讓同學達到運動之目的。

(三)游泳課程安排及其能力檢測

大一體育之游泳項目為體育室教師共同制訂的必授課程。任課教師每學期應依體育室排定之日期進行游泳教學，惟課程週數應至少排定 3 週，且以連續上課方式為原則，期能經由游泳課程，複習和培養清華學生具備適應水性之能力，以達成建立水中運動安全觀念及提升運動樂趣之教學目標。

(四)運動會準備及練習

運動會為上學期體育室舉辦之重要體育活動，請任課教師要求同學熱烈參與，並鼓勵同學報名參加大一新生大隊接力，以增進同學間之情誼。另在下學期時亦會舉行環校路跑及全校游泳賽，亦請老師預先向同學宣參與體育活動。

(五)認識體育場館與代表隊

其他項目之課程依體育室安排之各項球類進行課程介紹及上課，每學期均安排四至五種類之球類運動項目。並依各課程項目介紹學校體育場、館及運動校隊以提供有興趣之同學加入運動校隊。

(六)其他

另同學或老師於課程上，若對於本室體育場地、設施設備、人員服務態度及其他各方面有改進之建議，敬請不吝賜教。

二、課程內容及進度

週次	課程內容	授課方式
一	課程講解	1. 本學期上課場地安排及運動項目說明。 2. 體適能檢測及學期成績評分說明。
二	體適能檢測(坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘仰臥起坐)	體適能檢測項目說明、檢測
三	體適能檢測(800 1600 公尺跑走檢測)	檢測，並請立即將成績繳回予教學組林琨瀚老師
四~九	1. 參酌體適能狀況納入課程設計，開立運動處方箋。 2. 依據排定場地進行教學，介紹該場館 比賽規則及運動傷害防護知識。 3. 全校運動會準備及練習。 4. 游泳教學及能力檢測。	1. 體適能運動處方箋開立及執行。 2. 請向同學宣導參加全校運動會，並安排比賽練習時間。 3. 游泳教學本學期至少連續授課3週，請宣導水域安全注意事項並登錄同學游泳能力。
十	全校運動會	停課一次，但所有學生皆須參與運動會。
十一-十六	1. 體適能狀況後續輔導及追蹤。 2. 依據排定場地進行教學，介紹該場館、比賽規則及運動傷害防護知識。 3. 游泳教學及能力檢測。 4. 學期成績評量方式提醒。 5. 向同學宣導上網填寫教學意見調查。	1. 鼓勵同學培養良好體適能，並養成終身運動的規律習慣。 2. 游泳教學本學期至少連續授課3週，請宣導水域安全注意事項並登錄同學游泳能力。 3. 練習期末評量並準備。
十七~十八	1. 術科測驗。 2. 補行測驗。	學期成績評量

三、成績評量標準

(一)運動技能佔百分之六十。

(二)學習精神佔百分之十五。

(三)運動道德佔百分之十五

(四)體育常識占百分之十。

體育成績之評定採等級計分法或百分計分法，以 C-或 60 分為及格。