

真理大學體育教育中心體育學科課程規劃

校區 項目		台北校區		台南校區	
		台北校區		台南校區	
目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由活動參與提升學生運動休閒興趣及技能 2. 教育學生正向之生活態度及健全人格特質 3. 促進身心健康並強化基本身體適能 4. 引導學生發展日後終生運動之習慣 			
特色		<ol style="list-style-type: none"> 1. 強調有效運用本校區運動休閒廣闊之空間，配合場館而設計符合學生需求之課程。 2. 體育教學之教材一致性與教法多樣化外。 3. 規劃充足的體育教學器材以利教學，使學生不只具備運動技能，也對該運動的各種相關知識有充分的認識。 			
形式		<ol style="list-style-type: none"> 1. 大一：新生甫進入大學校園，尙未熟悉環境及瞭解本校體育課程特色，安排球類課程及體適能等項目，以提高學生對本校體育課程之認知與培養運動興趣，故採原班上課之一般體育課。 2. 大二：依個人興趣需求選擇體育課程。 3. 大三、大四：依個人興趣需求選擇體育進階課程。 			
時段		<ol style="list-style-type: none"> 1. 上下學期各 18 週 2. 每週 2 節課 2 小時 			
單元數	一般體育	<p style="text-align: center;">上學期</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 第 1 - 2 週體適能測驗 (2) 第 3 - 7 週第一單元 (3) 第 8 - 12 週第二單元 (4) 第 13 - 17 週第三單元 (5) 第 18 週期末學科測驗 	<p style="text-align: center;">下學期</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 第 1 - 5 週第一單元 (2) 第 6 - 10 週第二單元 (3) 第 11 - 15 週第三單元 (4) 第 16 - 17 週體適能測驗 (5) 第 18 週期末學科測驗 		
興趣選項		<ol style="list-style-type: none"> 1. 第 1 至 17 週由任課教師自行安排進度 2. 第 18 週期末學科測驗 			
授課場地	室內	<p style="text-align: center;">體育館</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 網球場×3 面 2. 籃球場×2 面 3. 排球場×2 面 4. 羽球場×4 面 5. 桌球桌×20 桌 	<p style="text-align: center;">體育館</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 游泳池×1 座 2. 籃球場×2 面 3. 有氧教室×1 間 4. 排球場×2 面 5. 羽球場×6 面 		

		6. 體操館×1 間 7. 武道館×1 間 8. 體適能教室 X1 間	6. 桌球桌×14 桌 7. 武道場×1 間 8. 室內跑道×1 間 9. 重量訓練室×1 間
	室外	田徑場+籃、排、網球場： 1. 籃球場×3 面 2. 排球場×3 面 3. 400 公尺多功能田徑場×1 座	田徑場+籃、排、網球場： 1. 籃球場×2 面 2. 排球場×2 面 3. 400 公尺多功能田徑場×1 座
項目	一般體育	01.籃球 02 排球 03.羽球 04.體操 05.網球 06.桌球 07.壘球	
	興趣選項	01.籃球運動 02.排球運動 03.羽球運動 04.桌球運動 05.網球運動 06.壘球運動 07.瑜伽運動 08.武藝運動 09.皮拉提斯 10.健走運動 11.健身氣功	
項目	興趣選項	01.籃球運動概論與實務 03.羽球運動概論與實務 05.桌球運動概論與實務 07.健走運動概論與實務 09.瑜伽運動概論與實務	02.排球運動概論與實務 04.壘球運動概論與實務 06.網球運動概論與實務 08.有氧運動概論與實務 10.有氧舞蹈概論與實務
	進階選項	01.籃球競技實務與欣賞 03.羽球競技實務與欣賞 05.網球競技實務與欣賞 07.有氧競技實務與欣賞 09.壘球競技實務與欣賞	02.排球競技實務與欣賞 04.桌球競技實務與欣賞 06.健走競技實務與欣賞 08.瑜伽競技實務與欣賞 10.有氧舞蹈競技實務與欣賞