

# 南華大學通識教育「體育」領域課程開設原則

107 年 11 月 06 日 本校 107 學年度第 1 學期第 1 次體育教學中心課程委員會議通過

107 年 11 月 15 日 本校 107 學年度第 1 學期第 1 次通識教育中心課程委員會議通過

## 一、理念與目標

本校體育運動教育理念，主要是依照教育部推動學生體適能、培養學生規律運動習慣與整體學生健康促進等國家體育教育政策，同時遵循本校教育目標、基本素養與核心能力，並秉持本校是以宗教人文為主之綜合大學的本質。本校設置體育教學中心之目的為落實學生的體育教學，傳授學生運動規範與運動技能。在本校宗教與人文的教學情境中建立正確的運動觀念，促使學生熱愛體育運動，並樹立健全人格。從體育教學、體育活動及運動競賽中達成以下各項目標：

- (一)以體育教學灌輸學生良好運動認知。
- (二)提昇本校校園運動風氣，以運動來促進身心健康。
- (三)規畫優越的體育課程，培養學生終生運動的習性。
- (四)藉由體育活動之推廣，促進人際關係之和諧。
- (五)以宗教情懷與人文素養的校園來培養運動文化，端正學生不良習慣。

## 二、內容與特色

本校體育課程開設內容包含五大運動領域：球類、舞蹈、休閒、塑身以及身心靈運動等，項目包含籃球、排球、壘球、網球、桌球、木球、武術、國術、居家塑身、射箭、休閒活動、有氧舞蹈、身材雕塑以及體育特別班等。體育教學中心依據「南華大學學生通識教育課程修業規定」，體育課為一、二年級必修零學分課程，上下學期每週各二小時。一年級訂為「大一運動與健康」，六週一運動項目，共三項；二年級為興趣選項，為「大二體育-○○」。

本校體育課程特色如下，大一運動與健康課程，學習健康知識與初級運動技能，並完成體適能檢測，體育特別班針對身心障礙生開設；大二體育為興趣選項，選擇有興趣之課程進階學習，一學期一項目。自 107 學年起調降體育必修課程為三學期 0 學分，109 學年起體育必修課程為大一二學期必修 0 學分。

### 三、核心能力規劃與權重比例

#### (一) 本領域與校、通識及體育核心能力的對應關係

校核心能力	通識核心能力	體育核心能力	與本領域課程之對應關係	本領域對應的核心能力	權重百分比
專業知能	基礎知能	體育專業知能	能勝任從事運動相關之體育活動，具備專業知識、技能並能展現專業態度。	AZA1 具有體育專業知識。 AZA2 具有運動相關技能。	25
自覺學習	自覺學習	運動自覺學習	能經由運動自我了解、省思及覺悟而強化自信，不斷自主學習、多元探索以獲得終身成長。	BZA1 具有運動自覺、自省、自信及自主學習的能力。 BZA2 具有體育多元思維及持續成長的能力。	20
實務應用	實務應用	運動實務應用	能運用體育與運動專業知能應用於生活。	CZA1 具備運動相關知能、協助職場社交能力。 CZA2 具有觀賞與參與能力。	25
溝通合作	溝通合作	溝通合作	能善用團隊運動的合作特性，同心協力相互合作達成任務。	DZA1.具有術語、手勢等溝通能力。 DZA2 具有團隊性運動溝通協調及團隊合作的能力。	10
社會關懷	社會關懷	社會與人文關懷	能從體育角度關注社會與生活，協助他人健康與自我實現，展現責任感與專業倫理，並能體現感恩回饋、奉獻社會的精神。	EZA1 具備責任感、公民意識及專業倫理。 EZA2 富有感恩回饋、熱心助人及奉獻社會的人文精神。	10
身心康寧	身心康寧	身心康寧	能強化體育涵養，提升體適能力，追求真善美生活，以獲得身心靈的健康、平安及和諧。	FZA1 養成運動規律的習慣。 FZA2 具有情緒管理、抗壓及健康心理之能力。	10

## 四、課程模組

大一運動與健康課程，設計為六週一運動項目的方式，每學期由體育教學中心依場地與班次排定三個運動項目，並經由體適能檢測強化學生基本體能。本大綱以籃球、排球、壘球、足球、網球、桌球、體適能基本常識與檢測等為教學課程。本課程引導學生了解運動的基本技術，進行基本的體能訓練，並融合分組團體學習、動作示範等方式，增加上課樂趣，進而引導學生建立終生運動之習慣，另外，並於期末宣導暑假水域安全。

共同課綱如下：

(一)籃球課程：籃球基本常識、運、傳、投、跑等技術。

- 1、籃球常識與相關場地介紹
- 2、籃球規則介紹
- 3、傳接球
- 4、運球
- 5、投籃
- 6、防守
- 7、體能訓練法
- 8、基本隊形

(二)排球課程：排球基本常識、低手傳球、發球、肩上發球等技術。

- 1、排球常識與相關場地介紹
- 2、排球規則介紹
- 3、發球要領
- 4、接發球要領
- 5、高、低手傳球動作
- 6、扣球基本動作
- 7、體能訓練法
- 8、基本隊形

(三)壘球課程：壘球基本常識、打擊、守備、投球、跑壘等技術。

- 1、壘球常識與相關場地介紹
- 2、慢速壘球規則簡介
- 3、傳短、拋球
- 4、打擊練習
- 5、內外野守備講解
- 6、滾地球接、傳

7、慢壘投手投球講解

8、跑壘講解

(四)足球課程：足球基本常識、帶球、停球、射門、小組配合等技術

1、足球常識與相關場地介紹

2、足球規則介紹

3、踢、傳、停、頭頂球

4、運球

5、護球

6、射門

7、攻防戰術

8、比賽規則

(五)網球課程：網球基本常識、發球、正手、反手、網前截擊等技術。

1.網球拍相關設備介紹

2.網球規則講解

3.各式擊球法及運用

4.基本體能和步伐練習及運用

5.攻守戰略運用

6.比賽練習

(六)桌球課程：桌球基本常識、發球、正手、反手推打技術。

1.桌球拍相關設備介紹

2.桌球規則講解

3.各式擊球法及運用

4.步伐練習及運用

5.攻守戰略運用

6.比賽練習

(七)體適能基本常識與檢測

1、體適能基本常識

體適能 ( Physical Fitness ) 的定義，可視為身體適應生活與環境 ( 例如；溫度、氣候變化或病毒等因素 ) 的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會

中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。體適能之構成要素分別為身體組成、肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力等，檢測項目如下：

- (1)一分鐘屈膝仰臥起坐：評估身體腹肌之肌力與肌耐力
- (2)體重控制：利用身高、體重之比率來推估個人之身體組成
- (3)立定跳遠：測驗瞬發力
- (4)坐姿體前彎：測驗柔軟度，評估後腿與下背關節可動範圍肌肉、肌腱與韌帶組織之韌性或伸展度
- (5)800/1600 公尺跑走：測量心肺功能或有氧適能

## 2、體適能檢測程序

- (1)填寫運動安全問卷。
- (2)進行暖身運動 ( 至少 10 分鐘以上 )。
- (3)分組施測 ( 仰臥起坐與立定跳遠至少間隔 10 分鐘 )：
  - A、一分鐘屈膝仰臥起坐。
  - B、身高、體重。
  - C、立定跳遠。
  - D、坐姿體前彎。
- (4)800/1600 公尺跑走 ( 上述四項檢測完成後，至少間隔 20 分鐘 )。
- (5)結束檢測。

## 五、共同評量方式

### (一)籃球課程評量方式

#### 1、測驗項目

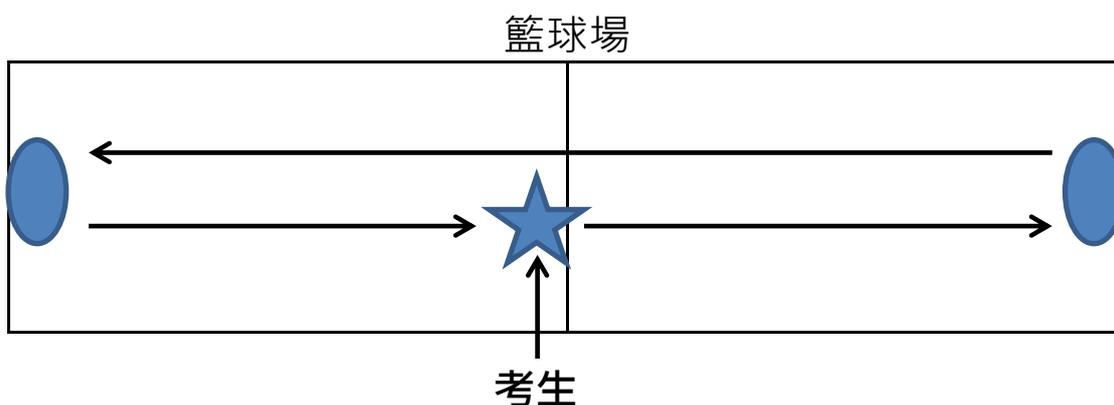
全場運球上籃 ( 投籃 )

#### 2、測驗方式：

- ( 1 ) 受測學生立於籃球場中線任何一點 聞令後開始運球跑向對面籃框上籃 ( 投籃 ) ，進籃後在運球跑向另一邊上籃 ( 投籃 ) ，進籃後運球回原點 ( 中線 ) 完成測驗。如上籃或投籃未進需補進。
- ( 2 ) 每位考生以秒為計時。於完成測驗速度快慢給分。
- ( 3 ) 測驗兩次擇優。

#### 3、評分量表

男生(秒)	分數	女生(秒)		男生(秒)	分數	女生(秒)
16	100	21		30	72	35
17	98	22		31	70	36
18	96	23		32	68	37
19	94	24		33	66	38
20	92	25		34	64	39
21	90	26		35	62	40
22	88	27		36	60	41
23	86	28		37	58	42
24	84	29		38	56	43
25	82	30		40	54	45
26	80	31		42	52	47
27	78	32		44	50	49
28	76	33		46	40	51
29	74	34				



## (二)排球課程評量方式

### 1、測驗項目

排球高手發球 ( 男生 )

排球高低手發球 ( 女生 )

### 2、測驗方式

(1) 每人 10 顆球

(2) 受測學生高手及低手發球，男生一律高手發球，女生高低手發球皆可。將排球擊出過網至有效區，依球數給分。

### 3、評分量表

男生(得分)	分數	女生(得分)		男生(得分)	分數	女生(得分)
60	100	56		32	72	28
58	98	54		30	70	26
56	96	52		28	68	24
54	94	50		26	66	22
52	92	48		24	64	20
50	90	46		22	62	18
48	88	44		20	60	16
46	86	42		18	58	14
44	84	40		16	56	12
42	82	38		14	54	10
40	80	36		12	52	8
38	78	34		10	50	6
36	76	32		8	48	4
34	74	30		6	46	2

6	5	6
4	3	4
5	4	5

發球區

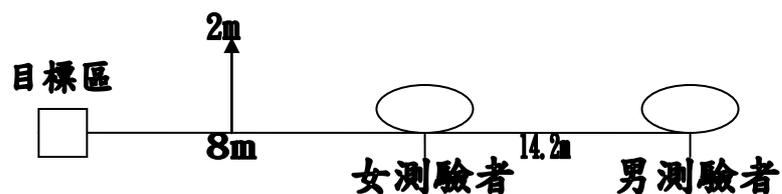
### (三)壘球課程評量方式

#### 1、測驗項目

下手投球，好球帶擲準

#### 2、測驗方式

- (1)好球帶擲準男距14.2m女距8m，
- (2)向目標區為1.5m正方形投擲
- (3)其球飛行最高點不得低於2m
- (4)每人各12球計算投中目標區之球數。



#### 3、評分量表

好球帶擲準(顆)	得分
12	100
11	95
10	90
9	85
8	80
7	70
6	60
5	50
4	40
3	30
2	20
1	10
0	0

#### (四)足球課程評量方式

##### 1、測驗項目

個人運球

##### 2、測驗方式

起點到第一個障礙筒距離為 3.6 公尺，之後每個障礙筒間隔為 2.5 公尺共四個障礙筒，共 11.1 公尺 S 型來回運球，以完成運球秒數計分。

##### 3、評分量表

男生(秒)	分數	女生(秒)		男生(秒)	分數	女生(秒)
9.2	99	12.2		12.7	78	16.4
9.4	98	12.4		12.8	77	16.6
9.6	97	12.6		12.9	76	16.8
9.8	96	12.8		13	75	17
10	95	13		13.1	74	17.1
10.2	94	13.2		13.2	73	17.2
10.4	93	13.4		13.3	72	17.3
10.6	92	13.6		13.4	71	17.4
10.8	91	13.8		13.5	70	17.5
11	90	14		13.6	69	17.6
11.2	89	14.2		13.7	68	17.7
11.5	88	14.4		13.8	67	17.8
11.7	87	14.6		13.9	66	17.9
11.9	86	14.8		14	65	18
12	85	15		14.1	64	18.1
12.1	84	15.2		14.2	63	18.2
12.2	83	15.4		14.3	62	18.3
12.3	82	15.6		14.4	61	18.4
12.4	81	15.8		14.5	60	18.5
12.5	80	16		15	55	19
12.6	79	16.2		15.5	50	20

(五)網球課程評量方式

1、測驗項目

學生一對一，兩人對打測驗。

2、測驗方式：

(1) 接發球區為單打場地接發球場區的二分之一。(如圖示 A 區)

(2) 學生兩人，隔網於接發球區兩端。

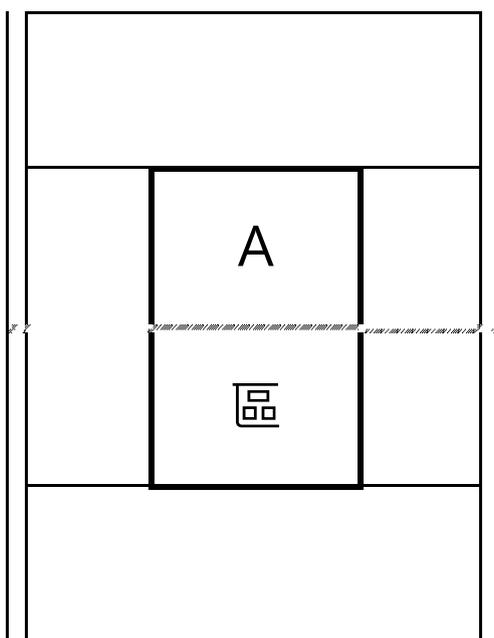
3、評分方式

(1) 任由一方發球過網至場內(測驗場區)，每人擊一次好球，計一球。

(2) 2人合計 10 球為 60 分。第 11 球(含)以上，每增一球加一分，合計 50 球為該測驗滿分 100 分。

4、評分量表

球數	分數		球數	分數		球數	分數		球數	分數
50	100		36	86		22	72		8	56
49	99		35	85		21	71		7	54
48	98		34	84		20	70		6	52
47	97		33	83		19	69		5	50
46	96		32	82		18	68		4	48
45	95		31	81		17	67		3	46
44	94		30	80		16	66		2	44
43	93		29	79		15	65		1	42
42	92		28	78		14	64		0	40
41	91		27	77		13	63			
40	90		26	76		12	62			
39	89		25	75		11	61			
38	88		24	74		10	60			
37	87		23	73		9	58			



## (六)桌球課程評量方式

### 1、測驗項目

一分鐘雙人推擋測試。

### 2、測驗方式

- (1) 受測學生須於練習前，自行選擇對打者參與測試(班級總人數若為單數，則有一人可陪考，唯成績僅採計被陪考者)。
- (2) 受測學生兩人站於球桌端線後任何一點，聞令後，一方開始發球。
- (3) 受測學生以推擋接發球後，兩人作連續推擋。
- (4) 連續推擋期間如出現失誤時，則一方繼續補發球，持續推擋測試，至時間到為止。
- (5) 測驗時間為一分鐘。
- (6) 測驗乙次，未達 60 分補考(補考成績最高為 70 分)。

### 3、評分方式

- (1) 兩人作連續推擋，每推一球算一分。
- (2) 發球與補發球之動作不算分。
- (3) 測試時間如出現：正手擊球、犯規動作、兩人同時補發球等情勢；則視為失誤，需重新補發球累計成績。
- (4) 時間未完前，兩人推擋次數若超過 100 下，兩人成績仍以 100 分計算。

(七)體適能檢測評量方式

1、佔學期體育總成績 20%，依據 2018 教育部體育署公布之體適能常模給分

百分等級	評比	分數
85%以上	金牌	依百分等級位數給分
75%~80%	銀牌	依百分等級位數給分
50%~70%	銅牌	依百分等級位數給分
25%~45%	中等	依百分等級位數給分
20%以下	待加強	依百分等級位數給分

2、各項目體適能百分等級常模

(1)一分鐘屈膝仰臥起坐 ( 次數 )

男生

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年 齡	<< 待加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌					 銀牌		 金牌			
<b>18</b>	25	27	30	31	33	34	35	36	36	37	39	40	40	42	43	44	46	48	51	
<b>19</b>	26	29	30	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	44	45	47	49	
<b>20</b>	26	29	30	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	43	45	47	49	
<b>21</b>	26	28	30	32	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	44	45	47	49	
<b>22</b>	25	28	29	31	32	33	34	35	36	39	38	39	40	41	42	43	44	46	49	
<b>23</b>	24	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	45	48	

女生

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年 齡	<< 請加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌					 銀牌		 金牌			
<b>18</b>	12	18	20	22	23	24	25	27	28	29	30	30	31	32	34	35	37	39	42	
<b>19</b>	18	20	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	
<b>20</b>	18	20	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	
<b>21</b>	18	20	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	
<b>22</b>	17	20	21	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	37	39	
<b>23</b>	17	19	21	22	24	25	25	26	27	28	29	30	31	31	32	34	35	36	39	

(2)立定跳遠 (公分)

男生

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年 齡	<< 待加強 >>				<<中等>>					 銅牌					 銀牌		 金牌			
18	151	165	175	180	185	190	195	200	203	206	210	213	216	220	224	230	235	244	254	
19	189	198	203	208	212	215	219	222	225	228	231	234	237	240	244	247	252	258	266	
20	191	200	205	210	214	217	220	224	226	229	232	235	238	241	245	249	253	259	268	
21	190	199	204	209	213	217	220	223	226	229	232	235	238	241	245	249	253	259	268	
22	191	199	205	210	214	217	220	223	227	230	232	236	239	242	245	249	254	260	268	
23	189	198	204	209	213	216	220	223	226	229	232	235	238	242	245	249	254	260	269	

女生

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年 齡	<< 請加強 >>				<<中等>>					 銅牌					 銀牌		 金牌			
18	110	117	121	125	130	133	135	140	142	145	148	150	154	157	160	166	170	177	185	
19	130	137	141	145	148	151	154	156	159	161	163	166	168	171	174	177	180	185	192	
20	130	137	142	146	149	152	154	157	159	162	164	167	169	172	175	178	182	186	193	
21	130	137	142	146	149	152	155	158	160	163	165	168	170	173	176	179	183	188	195	
22	132	139	144	147	151	153	156	158	161	163	165	168	170	173	176	179	182	187	194	
23	131	138	143	146	149	152	155	157	160	162	165	167	169	172	175	178	182	186	193	

### (3)坐姿體前彎 (公分)

男生

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年齡	<< 請加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌					 銀牌		 金牌			
<b>18</b>	7	11	14	16	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	36	38	41	
<b>19</b>	17	20	22	24	26	27	29	30	31	32	34	34	36	37	38	40	42	44	47	
<b>20</b>	17	21	23	25	26	28	29	30	31	32	34	35	36	37	39	40	42	44	48	
<b>21</b>	17	20	22	24	26	27	28	29	31	32	33	34	35	37	38	40	41	44	47	
<b>22</b>	16	19	22	23	25	26	28	29	30	31	32	33	35	36	37	39	41	43	46	
<b>23</b>	16	19	22	23	25	26	28	29	30	32	33	34	35	37	38	40	41	44	47	

女生

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年齡	<< 請加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌					 銀牌		 金牌			
<b>18</b>	13	18	21	23	25	26	27	29	30	32	33	34	35	37	39	40	42	44	48	
<b>19</b>	20	23	25	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	39	41	42	44	46	49	
<b>20</b>	20	23	26	27	29	30	32	33	34	35	36	38	39	40	41	43	45	47	50	
<b>21</b>	20	23	26	27	29	30	32	33	34	35	36	38	39	40	41	43	45	47	50	
<b>22</b>	20	23	25	27	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	41	42	44	46	49	
<b>23</b>	20	23	26	28	29	31	32	33	34	35	37	38	39	40	42	43	45	47	51	

(4)800/1600 公尺跑走 ( 時間 )

男生

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年齡	<< 待加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌					 銀牌		 金牌			
18	12'16"	11'15"	10'42"	10'17"	9'58"	9'38"	9'21"	9'06"	8'51"	8'39"	8'28"	8'18"	8'05"	7'52"	7'40"	7'30"	7'15"	6'59"	6'36"	
19	10'28"	10'01"	9'43"	9'29"	9'17"	9'05"	8'55"	8'46"	8'36"	8'27"	8'18"	8'09"	7'59"	7'49"	7'38"	7'25"	7'11"	6'53"	6'27"	
20	10'31"	10'04"	9'45"	9'31"	9'18"	9'07"	8'57"	8'47"	8'37"	8'28"	8'18"	8'09"	7'59"	7'49"	7'37"	7'25"	7'10"	6'52"	6'25"	
21	10'30"	10'04"	9'46"	9'31"	9'19"	9'08"	8'58"	8'48"	8'39"	8'30"	8'20"	8'11"	8'01"	7'51"	7'40"	7'28"	7'13"	6'55"	6'29"	
22	10'23"	9'58"	9'40"	9'27"	9'15"	9'04"	8'55"	8'45"	8'36"	8'28"	8'19"	8'10"	8'00"	7'51"	7'40"	7'28"	7'15"	6'57"	6'32"	
23	10'32"	10'06"	9'48"	9'34"	9'22"	9'10"	9'01"	8'51"	8'42"	8'33"	8'23"	8'14"	8'04"	7'55"	7'43"	7'31"	7'17"	6'59"	6'33"	

女生

百分等級	5th	10th	15th	20th	25th	30th	35th	40th	45th	50th	55th	60th	65th	70th	75th	80th	85th	90th	95th	
年齡	<< 請加強 >>				<< 中等 >>					 銅牌					 銀牌		 金牌			
18	6'22"	5'52"	5'36"	5'26"	5'17"	5'8"	5'1"	4'56"	4'50"	4'46"	4'40"	4'36"	4'32"	4'27"	4'21"	4'16"	4'11"	4'3"	3'51"	
19	5'45"	5'32"	5'24"	5'17"	5'11"	5'05"	5'00"	4'55"	4'51"	4'46"	4'42"	4'37"	4'33"	4'28"	4'22"	4'16"	4'09"	4'00"	3'47"	
20	5'52"	5'38"	5'29"	5'21"	5'15"	5'09"	5'04"	4'59"	4'54"	4'49"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'24"	4'18"	4'10"	4'01"	3'47"	
21	5'46"	5'32"	5'23"	5'16"	5'10"	5'05"	5'00"	4'55"	4'50"	4'46"	4'41"	4'36"	4'32"	4'27"	4'21"	4'15"	4'08"	3'59"	3'46"	
22	5'42"	5'21"	5'21"	5'14"	5'08"	5'03"	4'58"	4'54"	4'49"	4'45"	4'40"	4'36"	4'32"	4'27"	4'22"	4'16"	4'09"	4'01"	3'48"	
23	5'43"	5'23"	5'23"	5'17"	5'11"	5'06"	5'01"	4'57"	4'53"	4'48"	4'44"	4'40"	4'36"	4'31"	4'26"	4'20"	4'14"	4'6"	3'53"	