

美和科技大學



運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

戶外休閒運動

中華民國 115 年 2 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	戶外休閒運動	
	英文	Outdoor leisure sports	
適用學制	二年制專科	必選修	選修
適用部別	進修部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理科	學期/學年	一學期
適用年級/班級	二年級	先修科目或先備能力	無

2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)	
休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)	
休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)	
休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)	

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程	職能	專業職能 M	專業職能 A
	戶外休閒運動		分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

(1) 熟練該球類的基本動作，如：運球、傳接球、投籃/射門、發球及擊球技巧。

(2) 理解比賽規則，學習個人與小組的防守及進攻策略（如：空間感、傳球角度、隊友支援位置）。

(3) 在競技中培養溝通、信任與利他的態度，學習如何與隊友協作達成集體目標。

(4) 了解運動對身體健康之益處。

5.1 課程說明

(1)使學生了解戶外休閒運動之優點，養成終身運動習慣。

(2)培養學生對球類運動之興趣，能將球類運動團隊合作及努力不懈的精神運用於生活上。利用規則解析：教學場地界線、計分方式、違例與犯規動作（如：走步、持球過久、觸網）。

(3)透過各球類基本技術學習，與結合錄影帶的輔助教學，使學生能更完全瞭解比賽以及規則提升運動觀賞之能力。

5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	課程介紹及評量方法 戶外休閒活動基本概念	M(1)A(3)	2
2	籃球基本動作介紹及練習	M(1)A(4)	2
3	3 vs. 3 籃球規則介紹 投籃練習 or 戶外教學觀摩	M(1)A(3)	2
4	投籃球練習傳接球 or 戶外教學觀摩	M(1)A(1)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
5	3 vs. 3 籃球比賽 or 戶外教學觀摩	M(1)A(4)	2
6	1. 羽球規則介紹 2. 握拍法、發球	M(1)A(1)	2
7	正手接球、抽球	M(1)A(1)	2
8	高手正拍擊球	M(1)A(3)	2
9	期中考	M(1)A(1)	2
10	健身房實務操作	M(1)A(4)	2
11	健身房實務操作	M(1)A(1)	2
12	健身房實務操作	M(1)A(3)	2
13	健身房實務操作	M(1)A(1)	2
14	健身房實務操作	M(1)A(1)	2
15	飛輪教室 or 單車校外騎乘	M(1)A(1)	2
16	飛輪教室 or 單車校外騎乘	M(1)A(3)	2
17	飛輪教室 or 單車校外騎乘	M(1)A(4)	2
18	期末考	M(1)A(5)	2

5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授:概念講解分析、實務操作

5.3.2 課堂討論:小組心得分享與延伸學習

5.3.3 期末評量

6. 成績評量方式

6.1 平時出缺席：40%。

6.2 期中考試：30%

6.3 期末考試：30%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

(1)成績欠佳之學生：第九週後出席率不佳的學生，進行課後輔導。

(2)有特別學習需求學生：因其他特殊學習需求，有個別需要深入了解本科目更深入的學習內容、特殊主題或進階應用有興趣者。

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

(1)課後輔導:由授課老師於課輔時間，額外上課。

(2)補救教學:學生進行課後作業練習，使其能在練習中獲得進步。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

◆ 輔導時間：授課老師的課輔時間。

◆ 輔導老師聯繫方式：

(1). 校內分機：8388

(2). 授課教師：吳雅香

(3). 授課教師 email：x00012207@meiho.edu.tw

(4). 教師研究室：SB502