

南台科技大學 98 學年度第 2 期課程資訊

| | |
|--------|--|
| 課程名稱 | 體育生活(二) |
| 課程編碼 | 04D05611 |
| 系所代碼 | 14 |
| 開課班級 | 四技奈米一乙 |
| 開課教師 | 盧廷峻 |
| 學分 | 1.0 |
| 時數 | 2 |
| 上課節次地點 | |
| 必選修 | 必修 |
| 課程概述 | 四技一年級體育生活課程分 8 項進度來實施 上學期 4 項進度下學期則實施另 4 項 8 項進度分為 體適能 籃球 射箭 羽球 高爾夫 桌球 排球 壘球等八項 |
| 課程目標 | 一 建構學生四技二年級選修興趣選項課程的基本認識及心理準備 二 建構學生修習體育生活課程的學習態度 三 建構學生基本休閒生活的技巧 四 養成學生運動一生 一生運動的良好習慣 五 建構學生良好團體意識特質的養成 |
| 課程大綱 | 一 體適能 訓練學生建構基本體能的自我要求 分為下列幾項單元 1 心肺功能 2 肌力 肌耐力 3 爆發力 4 柔軟度 5 身體組成 二 籃球 訓練學生肌力肌耐力的發展及視神經與全身肌肉協調性的發展 三 射箭 訓練學生手臂肌肉力量的發展及神經系的協調性 四 羽球 訓練學生腿部肌肉的肌力及協調性 敏捷性 五 高爾夫 足球 任課教師依據學生需求 可以選擇乙項上課 六 桌球 訓練學生的敏捷性反應 七 排球 訓練學生團體意識的建立 八 壘球 滾球 任課教師依據學生興趣需求 可以選擇乙項上課 |
| 英文大綱 | 無 |
| 教學方式 | 課堂教授,實務操作, |
| 評量方法 | 自行設計測驗,實作評量, |
| 指定用書 | |
| 參考書籍 | 自編 |
| 先修科目 | 無 |
| 教學資源 | |
| 注意事項 | |
| 全程外語授課 | 0 |
| 授課語言 1 | 華語 |
| 授課語言 2 | |

| | |
|--------|--|
| 輔導考照 1 | |
| 輔導考照 2 | |