

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	04D05615
系所代碼	14
開課班級	四技英語一乙
開課教師	林志勳
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,分組討論,實務操作,依照進度至各場地上課。
評量方法	自行設計測驗,實作評量,課堂討論,課程參與度(出席率),
指定用書	
參考書籍	一、參閱體育各相關課程書籍。 二、運動訓練相關書籍、資料。 三、運動生理學 四、運動解剖學 五、運動訓練學
先修科目	無

教學資源	學校提供之各項運動器材
注意事項	<p>1、上課務必著運動服裝（上衣必須全班統一「樣式」、「顏色」之棉質吸汗T恤或 polo 衫；深色運動長褲）、運動鞋。</p> <p>2、上課請勿穿拖鞋(涼鞋、帆布鞋)與牛仔褲。</p> <p>3、考試時，服裝不符規定將不得參加考試。</p> <p>4、上課中禁止飲食、嚼食口香糖(早餐請於上課前 30 分食用完畢)。</p> <p>5、身體若有任何重大或慢性疾病，請務必告知任課教師。</p> <p>6、課堂中注意運動安全、並攜帶礦泉水。</p> <p>7、上課不遲到早退、不無故缺席。</p> <p>8、遵守上課規定。</p>
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	