

南台科技大學 99 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(一)
課程編碼	04D05510
系所代碼	14
開課班級	四技資管一乙
開課教師	連振杰
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	必修
課程概述	<p>1.四技一年級課程分八項進度實施教學。</p> <p>(1)體適能 (2)籃球 (3)射箭 (4)羽球 (5)高爾夫/足球 (6)桌球 (7)排球 (8)壘球/木球</p>
課程目標	<p>1.訓練學生基本體能。</p> <p>2.培養學生身心健康發展。</p> <p>3.建立班級學生間之互動能力。</p>
課程大綱	<p>1.體適能：培養學生基本體能。(心肺功能、肌力肌耐力、柔軟度、爆發力、身體指數)</p> <p>2.籃球：訓練學生籃球基本動作，培養互助合作之人格特質，訓練休閒活動技巧。</p> <p>3.射箭：訓練學生手、眼睛神經之協調性，訓練基本休閒運動能力。</p> <p>4.羽球：培養學生瞬間移位的基本體能，各種基本運動能力的培養。</p> <p>5.高爾夫/足球：訓練學生腳部之敏捷性，培養學生團體合作與心態。</p> <p>6.桌球：訓練學生眼、手之協調性及敏捷性，培養基本休閒能力之技巧。</p> <p>7.排球：訓練學生全身肌力協調能力，培養學生團體合作之觀念。</p> <p>8.壘球/木球：訓練學生瞬間爆發力的能力，手、腳、眼睛的協調性，培養互助合作的觀念。</p>
英文大綱	
教學方式	課堂教授,實務操作,
評量方法	自行設計測驗,課程參與度(出席率),
指定用書	

<p>參考書籍</p>	<p>書名 (Title)：桌球 作者 (Author)：蔣立、張博 書局 (Publisher)：國家出版社 年份 (Years)：1999</p> <p>書名 (Title)：練習場高爾夫 作者 (Author)：岡部俊義 書局 (Publisher)：王家出版 年份 (Years)：1998</p> <p>書名 (Title)：排球入門 作者 (Author)：劉英富 書局 (Publisher)：聯廣圖書 年份 (Years)：2000</p> <p>書名 (Title)：壘球教室 作者 (Author)：劉英富 書局 (Publisher)：聯廣圖書 年份 (Years)：2000</p>
<p>先修科目</p>	
<p>教學資源</p>	
<p>注意事項</p>	<p>各項運動器材。 著體育服裝、運動鞋。</p>
<p>全程外語授課</p>	<p>0</p>
<p>授課語言 1</p>	<p>華語</p>
<p>授課語言 2</p>	
<p>輔導考照 1</p>	
<p>輔導考照 2</p>	