

# 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	04D05514
系所代碼	14
開課班級	四技英語一甲
開課教師	陳岷莘
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,分組討論,實務操作,
評量方法	實作評量,課堂討論,
指定用書	

參考書籍	<p>吳文忠（1985）。體育史。台北：正忠書局。</p> <p>教育部（1999）。推動三三三學生體適能向前走活動。教育部公報，289，51。</p> <p>王宗吉/譯（2000）。運動社會學。臺北：洪葉文化。</p> <p>鍾秉樞（1998）。與專家練排球。北京：北京體育大學出版社。</p> <p>方進隆（1997）。健康體能的理論與實際。台北：漢文出版社。</p> <p>林正常（1997）。運動生理學。台北市：師大書苑。</p>
先修科目	
教學資源	<p><a href="http://www.ctusf.org.tw">www.ctusf.org.tw</a> 大專體總</p> <p><a href="http://www.peschool.ccu.edu.tw">www.peschool.ccu.edu.tw</a> 網路體育學院</p> <p><a href="http://www.fitness.org.tw">www.fitness.org.tw</a> 教育部體適能網站</p> <p><a href="http://www.sports-hotline.com.tw">www.sports-hotline.com.tw</a></p>
注意事項	請穿著運動服
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	