

# 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   | 04D0550R                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 系所代碼   | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 開課班級   | 四技光電一乙                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 開課教師   | 賈寶山                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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<br/>(2)籃球<br/>(3)射箭<br/>(4)羽球<br/>(5)高爾夫/足球<br/>(6)桌球<br/>(7)排球<br/>(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   | 實作評量,課程參與度(出席率),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 指定用書   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|        |                                          |
|--------|------------------------------------------|
| 參考書籍   |                                          |
| 先修科目   |                                          |
| 教學資源   |                                          |
| 注意事項   | 1.穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪上課 全班統一服裝<br>2.遵守上課規定 |
| 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 |                                          |