

南台科技大學 100 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(一)
課程編碼	04D0550Z
系所代碼	14
開課班級	四技奈米一甲
開課教師	陳鈞堂
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	必修
課程概述	1.四技一年級課程分八項進度實施教學。 (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
課程目標	1.訓練學生基本體能。 2.培養學生身心健康發展。 3.建立班級學生間之互動能力。
課程大綱	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) 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。
英文大綱	
教學方式	課堂教授,分組討論,口頭報告,實務操作,
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	自編講義
先修科目	
教學資源	講義、體能訓練器材、教學及比賽影片
注意事項	1.須穿著運動服裝、運動鞋準時上下課，無法上課者請自行請假。 2.身體若有任何重大或慢性疾病，運動中有任何狀況，請務必告知任課教師。 3.課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。 4.課程中禁止飲食(早餐請於上課前 30 分食用完畢)。 5.上課認真學習、下課勤於練習。 6.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識。 7.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	