

南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(一)
課程編碼	04D0550B
系所代碼	14
開課班級	四技奈米一乙
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> <ul style="list-style-type: none"> (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	<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	
評量方法	
指定用書	

參考書籍	<p>書名 (Title)：籃球學習教室 作者 (Author)：林梁編譯 書局 (Publisher)：大坤書局 年份 (Years)：2000</p> <p>書名 (Title)：射箭教室 作者 (Author)：運動必勝教材 書局 (Publisher)：聯廣圖書公司 年份 (Years)：1999</p>
	<p>書名 (Title)：羽球入門 作者 (Author)：王必成 書局 (Publisher)：聯經出版事業公司 年份 (Years)：2000</p>
	<p>書名 (Title)：運動傷害防治事典 作者 (Author)：葉文凌 書局 (Publisher)：文經社 年份 (Years)：2008</p> <p>教育部體適能網 http://www.fitness.org.tw/ 籃球基本動作 http://payne.loxa.edu.tw/basketball/basic.htm 中華民國射箭協會 http://www.archery.org.tw/abouts/index_06_06.asp 羽毛球訓練技術(江明宏 信宏出版社，2005) 羽毛球拍打技巧(江明宏 信宏出版社，2005)</p>
先修科目	
教學資源	
注意事項	<p>注意事項：</p> <p>一、請依規定穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪上課.與注意運動安全。</p> <p>二、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</p> <p>三、上課不遲到.不無故缺席。</p> <p>四、遵守上課規定。</p> <p>五、第一次上課於三連堂集合。</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	

