

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 | 04D0550W |
| 系所代碼 | 14 |
| 開課班級 | 四技工管一甲 |
| 開課教師 | 王武昌 |
| 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 | |
| 評量方法 | |
| 指定用書 | |

| | |
|--------|--|
| 參考書籍 | 各相關運動課程書籍及資料與規則 |
| 先修科目 | |
| 教學資源 | |
| 注意事項 | <p>1.上課出席率、學習態度、運動精神、穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.佔學期成績 40%</p> <p>2.筆試測驗佔學期成績 10%</p> <p>2.期中術科測驗/報告佔學期成績 25%</p> <p>4.期末術科測驗/報告佔學期成績 25%</p> <p>5.請穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.上課.（嚴禁穿著牛仔褲系列上課）</p> <p>6.上課不遲到.勿無故缺席.</p> <p>7.請遵守上課規定</p> <p>8.注意運動安全與避免運動傷害</p> <p>9.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</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 | |