

南臺科技大學 104 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(二)
課程編碼	04D0560K
系所代碼	14
開課班級	四技休閒一乙
開課教師	郭為民
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	必修
課程概述	四技一年級體育生活課程分 8 項進度來實施 上學期 4 項進度下學期則實施另 4 項 8 項進度分為 體適能 籃球 射箭 羽球 高爾夫 桌球 排球 壘球等八項
課程目標	一 建構學生四技二年級選修興趣選項課程的基本認識及心理準備 二 建構學生修習體育生活課程的學習態度 三 建構學生基本休閒生活的技巧 四 養成學生運動一生 一生運動的良好習慣 五 建構學生良好團體意識特質的養成
課程大綱	一 體適能 訓練學生建構基本體能的自我要求 分為下列幾項單元 1 心肺功能 2 肌力 肌耐力 3 爆發力 4 柔軟度 5 身體組成 二 籃球 訓練學生肌力肌耐力的發展及視神經與全身肌肉協調性的發展 三 射箭 訓練學生手臂肌肉力量的發展及神經系的協調性 四 羽球 訓練學生腿部肌肉的肌力及協調性 敏捷性 五 高爾夫 足球 任課教師依據學生需求 可以選擇乙項上課 六 桌球 訓練學生的敏捷性反應 七 排球 訓練學生團體意識的建立 八 壘球 滾球 任課教師依據學生興趣需求 可以選擇乙項上課
英文大綱	無
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
先修科目	無
教學資源	
注意事項	備註: 每學期第 8 週為期中測驗, 16 週為期末測驗、17 週為學科測驗 注意事項: 一、必須穿著體育服裝 (布鞋 運動長 短褲) 嚴禁穿皮鞋 牛仔褲 二、身體不適或有特殊狀況者 在上課前請事先告知

	<p>三、平時成績佔學期成績 50%，上課缺曠狀況佔平時成績 60%，期末筆試成績佔平時成績 40%。</p> <p>四、上課缺曠分數計算方式如下：</p> <p>1、全勤基本分數 90 分，依上課表現優良再行加、減分。</p> <p>2、第一次曠課扣 10 分、第二次曠課扣 20 分，第三次曠課扣 30 分第四次曠課扣 40 分，依此類推。</p> <p>3、全勤基本分數 90 分扣完後再從筆試成績扣除至扣完為止。 例如缺課 5 次則扣(10+20+30+40+50)=150 分需再從筆試成績扣 60 分</p> <p>4、逢期中或期末考試不得缺席，如有不可抗拒之事由，請事先電話或 E_MAIL 請假，否則不予補考。</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	