

南臺科技大學 105 學年度第 1 學期課程資訊

| | |
|--------|---|
| 課程名稱 | 體育生活(一) |
| 課程編碼 | 04D0550J |
| 系所代碼 | 14 |
| 開課班級 | 四技系統一甲 |
| 開課教師 | 傅慧榕 |
| 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 | <p>一、 國際三對三規則 http://www.fiba.com/downloads/v3_aboutFiba/3x3/3x3CBRegulatoryPrinciples.pdf</p> <p>二、 羽球指引 樊正治 台灣商務</p> <p>三、 學校體育教材教法與評量－羽球 教育部</p> <p>四、 國際射箭總會射箭規則 http://www.pe.web.ntut.edu.tw/ezfiles/16/1016/img/94/archery.pdf</p> |
| 先修科目 | |
| 教學資源 | |
| 注意事項 | <p>一、請穿著有延展性之運動衣褲及球鞋（要有鞋帶）。</p> <p>二、著牛仔褲，百慕達褲，襯衫及其他非彈性之衣著一概不適並失去上課權利及記曠課乙次。</p> <p>三、進上課場地嚴禁穿拖鞋!</p> <p>四、請攜帶水及毛巾。</p> <p>五、課後多練習基本動作。</p> <p>六、規則的研讀。</p> |
| 全程外語授課 | 0 |
| 授課語言 1 | 華語 |
| 授課語言 2 | 英語 |
| 輔導考照 1 | |
| 輔導考照 2 | |