

# 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	04D0551E
系所代碼	14
開課班級	四技電商一乙
開課教師	徐翠敏
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>你運動對了嗎？</p> <p>甘思元</p> <p>臉譜出版</p> <p>2011</p> <p>速效運動</p> <p>麥克·莫里斯(Dr.Michael Mosley)、佩塔·畢(Peta Bee)</p> <p>謝佳真 譯</p> <p>2015</p> <p>三采文化</p>
先修科目	
教學資源	
注意事項	<p>1、有特殊疾病請告知</p> <p>2、穿著運動服裝與運動鞋</p> <p>3、課堂中不可吃東西，但可喝水</p> <p>4、上課中有任何不適，要停止休息</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	