

南臺科技大學 105 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(二)
課程編碼	04D0561G
系所代碼	14
開課班級	四技晶片一甲
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	上課注意事項: 一、上課必須穿著體育服裝 (布鞋 運動長 短褲) 汗衫或運動服，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%，期中、期末術科各佔 20%，學科筆試 10%。</p> <p>四、平時成績計算方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、全勤基本分數 90 分，依上課表現優劣再行加、減分。 2、每一次缺課扣 15 分。未告知而擅離課堂視同缺課。※(除喪假或急症外，其餘皆視同缺課) 3、每次遲到扣 4 分。 4、服裝不整每次扣 4 分。 5、請同學盡量別缺課。 <p>五、逢期中、期末或學科考試不得缺席，不及格者不予補考。如有不可抗拒之事由，請事先電話或 E_MAIL 請假，否則視同缺考且不予補考。</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	