

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	04D0560X
系所代碼	14
開課班級	四技電商一甲
開課教師	連振杰
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	書名 (Title)：籃球學習教室 作者 (Author)：林梁編譯 書局 (Publisher)：大坤書局 年份 (Years)：2000 書名 (Title)：射箭教室 作者 (Author)：運動必勝教材

	<p>書局 (Publisher)：聯廣圖書公司 年份 (Years)：1999</p> <p>書名 (Title)：羽球入門 作者 (Author)：王必成 書局 (Publisher)：聯經出版事業公司 年份 (Years)：2000</p> <p>書名 (Title)：運動傷害防治事典 作者 (Author)：葉文凌 書局 (Publisher)：文經社 年份 (Years)：2008</p> <p>教育部體適能網 http://www.fitness.org.tw/ 籃球基本動作 http://payne.loxa.edu.tw/basketball/basic.htm 中華民國射箭協會 http://www.archery.org.tw/abouts/index_06_06.asp 羽毛球訓練技術(江明宏 信宏出版社，2005) 羽毛球拍打技巧(江明宏 信宏出版社，2005)</p>
先修科目	無
教學資源	
注意事項	<p>注意事項：</p> <p>一、請依規定穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪上課.與注意運動安全。</p> <p>二、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</p> <p>三、上課不遲到.不無故缺席,不滑手機,不睡覺,不落跑。</p> <p>四、遵守上課規定。第一次上課於三連堂集合。</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	