

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	04D0560C
系所代碼	14
開課班級	四技資管一甲
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	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	一、 Official Volleyball Rules 2013-2016. 二、 中華民國慢速壘球協會。慢速壘球規則圖解 三、 中華民國桌球協會。中華民國桌球規則 2013。
先修科目	無
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及考試權利及記缺席乙次。</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及規則的研讀。</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	