

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	04D05610
系所代碼	14
開課班級	四技行流一乙
開課教師	蘇榮裕
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	無
參考書籍	請自行下載各單項協會所頒佈之最新規則 聯廣圖書公司-各項運動教材 各項運動相關書籍
先修科目	無
教學資源	
注意事項	1 全班上課應穿著整齊運動服裝、運動鞋準時到達上課場地。可自備帽子。

	<p>2 上課禁止穿著牛仔褲、西裝褲、洋裝、拖鞋、涼鞋等。</p> <p>3 上課中禁止滑手機、攜帶食物食用。</p> <p>4 室外課如遇下雨天場地潮濕時，另擇場地上課。</p> <p>5 第一週上課請在三連堂前集合</p> <p>課程評分標準：</p> <p>期中術科測驗:20%</p> <p>期末術科測驗:20%</p> <p>期末筆試:10%-依上課四個進度之相關規則、運動常識為出題範圍。</p> <p>平時成績:50%-學生對課程參與度、出缺席、服裝等。(缺席 6 次以上含 6 次者， 以 0 分計算)</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	