

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	04D0561L
系所代碼	14
開課班級	四技資工一乙
開課教師	李政達
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	自編講義
先修科目	無
教學資源	
注意事項	1.須穿著運動服裝、運動鞋準時上下課，無法上課者請自行請假。 2.身體若有任何重大或慢性疾病，運動中有任何狀況，請務必告知任課教師。 3.課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。 4.課程中禁止飲食(早餐請於上課前 30 分食用完畢)。

	5.上課認真學習、下課勤於練習。 6.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識
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	