

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
課程編碼	04D06701
系所代碼	14
開課班級	四國際商務一甲 四國際金融一甲
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	<p>Through the freshman year, eight progresses of implementation in PE are:</p> <p>(1) Fitness (2) Basketball (3) Archery (4) Badminton (5) Soccer (6) Table Tennis (7) Volleyball (8) Softball</p>
課程目標	
課程大綱	<p>1.體適能：培養學生基本體能。(心肺功能、肌力肌耐力、柔軟度、爆發力、身體指數)</p> <p>2.籃球：訓練學生籃球基本動作，培養互助合作之人格特質，訓練休閒活動技巧。</p> <p>3.射箭：訓練學生手、眼睛神經之協調性，訓練基本休閒運動能力。</p> <p>4.羽球：培養學生瞬間移位的基本體能，各種基本運動能力的培養。</p> <p>5.高爾夫/足球：訓練學生腳部之敏捷性，培養學生團體合作與心態。</p> <p>6.桌球：訓練學生眼、手之協調性及敏捷性，培養基本休閒能力之技巧。</p> <p>7.排球：訓練學生全身肌力協調能力，培養學生團體合作之觀念。</p> <p>8.壘球/木球：訓練學生瞬間爆發力的能力，手、腳、眼睛的協調性，培養互助合作的觀念。</p>
英文大綱	<p>(1) Fitness –Develop students’ basic physical fitness (cardiovascular, muscle strength, muscle endurance, power, flexibility, Body Mass Index (BMI)</p> <p>(2) Basketball—Expand mutual cooperation personality, introduce and cultivate basic movements in basket, and learn leisure activity skills</p> <p>(3) Archery—Develop hand-eye coordination and basic abilities in leisure activity.</p> <p>(4) Badminton--Improve instant shifting ability and cultivate basic exercise abilities.</p>

	<p>(5) Soccer—Develop foot agility and cultivate the idea of teamwork.</p> <p>(6) Table Tennis—Arise hand-eye coordination and agility, foster basic leisure ability</p> <p>(7) Volleyball—Cultivates muscle coordination through the whole body and develop the concept of teamwork</p> <p>(8) Softball—Advance explosive ability, hand-eye coordination, and mutual assistance in peers</p>
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	<p>一、 Official Volleyball Rules 2013-2016.</p> <p>二、 中華民國慢速壘球協會。慢速壘球規則圖解</p> <p>三、 中華民國桌球協會。中華民國桌球規則 2013。</p> <p>四、 The Laws of badminton. http://www.worldbadminton.com/rules/</p> <p>五、 國際三對三規則 http://www.fiba.com/downloads/v3_aboutFiba/3x3/3x3CBRegulatoryPrinciples.pdf</p>
先修科目	<p>1. No pre-requisite is required.</p> <p>2. When attending classes, please bring your own towel and water bottle with appropriate sports outfit. Disqualified outfit will be considered as an absence.</p> <p>3. No cell phone usage is allowed in classes unless you inform the instructor in advance.</p>
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	1
授課語言 1	英語
授課語言 2	英語
輔導考照 1	
輔導考照 2	

