

# 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   | 04D0561A                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 系所代碼   | 14                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 開課班級   | 四流行音樂一甲                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 開課教師   | 黃鈺婷                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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<br>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<br>二 建構學生修習體育生活課程的學習態度<br>三 建構學生基本休閒生活的技巧<br>四 養成學生運動一生 一生運動的良好習慣<br>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<br>1 心肺功能 2 肌力 肌耐力 3 爆發力 4 柔軟度 5 身體組成<br>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<br>三 射箭 訓練學生手臂肌肉力量的發展及神經系的協調性<br>四 羽球 訓練學生腿部肌肉的肌力及協調性 敏捷性<br>五 高爾夫 足球 任課教師依據學生需求 可以選擇乙項上課<br>六 桌球 訓練學生的敏捷性反應<br>七 排球 訓練學生團體意識的建立<br>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   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 先修科目   | 無                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 教學資源   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 注意事項   | 1.自備開水，不得攜帶飲料或食物來上課。<br>2.上課時間如果要離開，必須向老師報告。<br>3.如果上課當天身體不舒服，可以請見習，在一旁休息，必須在上課前向老師報告。                                                                                                                                                                                     |

|        |                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>4.身體有特殊情形者，學期初必須向老師報告，老師將視情況安排合適的課程。</p> <p>5.上課時間嚴禁使用 3C 用品，如有特殊情形，必須向老師報告。</p> |
| 全程外語授課 | 0                                                                                   |
| 授課語言 1 | 華語                                                                                  |
| 授課語言 2 | 台語                                                                                  |
| 輔導考照 1 |                                                                                     |
| 輔導考照 2 |                                                                                     |