

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	04D0561Q
系所代碼	14
開課班級	四高齡服務一甲
開課教師	邱榮貞
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	各相關運動健康課程書籍及資料與規則
先修科目	無
教學資源	
注意事項	1.期中術科測驗/報告佔學期成績 20%。 2.期末術科測驗/報告佔學期成績 20%。 3.筆試測佔學期成績 20%。 4.競賽報告佔學期成績 10%

	<p>5.平時分數佔學期成績 30%，平時分數計算方式：每人基本分數 80 分。</p> <p>A.加分方式：a.上課學習態度、運動精神、服務、其他等。</p> <p>b.上課競賽加分。</p> <p>c.整學期上課全勤者。</p> <p>B.扣分方式：a.缺席課程者：(1 次未到課扣平時成績 5 分,2 次扣 10 分,3 次扣 20 分,4 次扣 40 分,5 次扣 80 分,6 次以上扣 160 分。)</p> <p>b.未穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪，每次扣 5 分。</p> <p>6.請穿著運動服、運動褲、運動鞋、運動襪上課，嚴禁穿著牛仔褲系列上課。</p> <p>7.上課請勿遲到，不無故缺席。</p> <p>8.請遵守上課規定。</p> <p>9.注意運動安全與避免運動傷害。</p> <p>10.如有重大或慢性疾病，請事先告知教師。</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	