

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550L
課程中文名稱	體育生活(一)
課程英文名稱	Physical Education(I)
學分數	1.0
必選修	必修
開課班級	四技奈米一甲
任課教師	連振杰
上課教室(時間)	週五第 3 節() 週五第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	<p>1.四技一年級課程分八項進度實施教學。</p> <p>(1)體適能 (2)籃球 (3)射箭 (4)羽球 (5)高爾夫/足球 (6)桌球 (7)排球 (8)壘球/木球</p>
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標</p> <p>-----</p> <p>1.健康身體是享受人活和工作勝任基礎，--，1 建構健康生活 2.因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，--，2 永續健康照護 3.學習專業技能和學習運動技巧，--，3 休閒技能養成 4.為人生目標全力以赴自我學習，--，4 尊重生命價值 5.學習健全人格，服務社會，--，5 真誠關懷社會 6.培養運動藝術的內涵，--，6 運動藝術欣賞 7.學習情緒管理與人有良好互動，--，7 優質情緒管理 8.紀律在運動競賽中嚴守，--，8 強化團體意識</p>

中文課程大綱	<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/日文課程大綱	
課程進度表	<p>課程名稱 A:體適能</p> <p>課程內容</p> <p>第一週 體適能介紹 1.健康問卷調查篩選高危險因子。2.介紹體適能四大要素和運動三階段認知。 3. 心肺適能—跑走 400 公尺*3*2。</p> <p>第二週 運動實施 1.體適能理論基礎介紹。2.運動實施—伸展操與柔軟度有氧運動與跑走 12 分鐘。3.量脈搏呼吸吐納。</p> <p>第三週 追尋運動樂趣 1.運動參與的重要性。2.追尋運動樂趣與助力。3.運動實施—肌力與肌耐力簡易負重滾輪彈力帶重量訓練。</p> <p>課程名稱 B:籃球</p> <p>課程內容</p> <p>第一週 傳球： 1. 籃球概論及規則 2. 胸前 / 反彈 / 背後傳球 3. 分組練習 / 二人跑動傳球 / 三人跑動傳球</p> <p>第二週 運球:1. 左右手運球 / 背後運球 / 胯下運球 2. 個人基本動作練習 3. 跑動運球</p> <p>第三週 運球上籃：1. 運球加兩步上籃 2. 分組練習 3. 綜合練習 / 分組比賽。</p> <p>課程名稱 C:射箭</p> <p>課程內容</p> <p>第一週 1.射箭歷史的簡介。 2.介紹弓和箭的各部名稱。 3.介紹弓的組合方法及弦的掛法(推拉掛弦法)。4.射箭的基本姿勢。</p> <p>第二週 1.射箭場地、裝備介紹。2.準備運動。將弓組合(檢查是否正確組裝好)。 3.10m練習。(調整學生動作是否正確)。</p> <p>第三週 1.介紹不同距離的射箭姿勢及射箭所必備的基本體力。 2.準備運動。將弓組合(檢查是否正確組裝好)。 3.15m~20m練習或比賽。(調整學生動作是否正確)</p> <p>課程名稱 D:羽球</p>

	<p>課程內容</p> <p>第一週 基本動作(一)1. 握拍法.持球法 2. 手腕運用.球感練習 3. 對空擊球.發短球。</p> <p>第二週 基本動作(二)1. 對空擊球.前進擊球步伐 2. 發高遠球.後退擊球步伐 3.高遠球.左右移位擊球步伐。</p> <p>第三週 基本動作(三)1. 米字型步伐.規則講解 2 各種擊球方式講解示範 3. 分組練習。</p>
<p>教學方式與評量方法</p>	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>健康身體是享受人活和工作勝任基礎，課堂講授，自我評量  因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，分組討論課堂講授，自我評量  學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授，筆試實作實作  為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，日常表現自我評量  學習健全人格，服務社會，課堂講授分組討論，日常表現  培養運動藝術的內涵，分組討論課堂講授，自我評量  學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授分組討論，日常表現  紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授實作演練，日常表現同儕互評</p>
<p>指定用書</p>	<p>書名：  作者：  書局：  年份：  ISBN：  版本：</p>
<p>參考書籍</p>	<p>書名 (Title)：籃球學習教室  作者 (Author)：林梁編譯  書局 (Publisher)：大坤書局  年份 (Years)：2000</p> <p>書名 (Title)：射箭教室  作者 (Author)：運動必勝教材  書局 (Publisher)：聯廣圖書公司  年份 (Years)：1999</p> <p>書名 (Title)：羽球入門  作者 (Author)：王必成  書局 (Publisher)：聯經出版事業公司  年份 (Years)：2000</p> <p>書名 (Title)：運動傷害防治事典</p>

	<p>作者 (Author)：葉文凌  書局 (Publisher)：文經社  年份 (Years)：2008  教育部體適能網 <a href="http://www.fitness.org.tw/">http://www.fitness.org.tw/</a>  籃球基本動作 <a href="http://payne.loxa.edu.tw/basketball/basic.htm">http://payne.loxa.edu.tw/basketball/basic.htm</a>  中華民國射箭協會 <a href="http://www.archery.org.tw/abouts/index_06_06.asp">http://www.archery.org.tw/abouts/index_06_06.asp</a>  羽毛球訓練技術(江明宏 信宏出版社，2005)  羽毛球拍打技巧(江明宏 信宏出版社，2005)</p>
教學軟體	
課程規範	<p>注意事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一、請依規定穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪上課.與注意運動安全。</li> <li>二、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</li> <li>三、上課不遲到.不無故缺席,不滑手機,不睡覺,不落跑。</li> <li>四、遵守上課規定。第一次上課於三連堂集合。</li> </ul>