

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550Q
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	四技車輛一乙
任課教師	王武昌
上課教室(時間)	週一第 1 節() 週一第 2 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>第一週: 師生互動【1 本學期授課及課程內容講解 2.球場介紹 3.暖身操】</p> <p>第二週: 1 認識射箭、課程簡介 2 用具、場地介紹 3 上、下弦演練</p> <p>第三週: 1 複習上、下弦 2 站立姿勢、拉弦練習 3 箭的擺法 4 介紹射箭注意事項-拔劍方式、安全問題 5 五公尺射箭練習</p> <p>第四週: 1 十公尺射箭練習 2 姿勢的調整 3 比賽</p> <p>第五週: 桌球【1 認識桌球、課程簡介 2 握拍法 3 發球方式與種類 4 二人正面互相推球練習】</p> <p>第六週: 桌球【1 擊球時間、擊球部位、球拍拍面角度 2 切球、殺球練習、防守練習 3 反拍擊球練習 4 單打練習比賽】</p> <p>第七週: 桌球【1 規則講解 2 雙打練習比賽 3 練習方式介紹】</p> <p>第八週: 期中考試（桌球 or 足球 25%）</p> <p>第九週: 期中考試（桌球 or 足球 25%）</p> <p>第十週: 排球【1 認識排球、課程簡介 2 基本托球動作練習-個人頭上、低手、雙人練習 3 發球練習-原地、跳躍】</p> <p>第十一週: 排球【1 複習基本動作 2 舉球練習、殺球練習 3 分組比賽】</p> <p>第十二週: 排球【1 規則講解 2 分組練習比賽 3 練習方式介紹】</p> <p>第十三週: 壘球【1 認識壘球、課程簡介 2 守套拿法 3 投球方法與種類、投手投球練習 4 傳、接球練習-15 公尺二人對傳 5 接滾地球練習、姿勢講解】</p> <p>第十四週: 壘球【1 複習傳、接球 2 接反彈球、高飛球練習 3 打擊練習-握棒、準備擊球姿勢、瞄球、最後揮棒動作 4 跑壘練習 5 分組比賽】</p> <p>第十五週: 壘球【1 雙殺與夾殺練習 2 長傳練習 3 規則講解 4 分組練習比賽】</p> <p>第十六週: 期末測驗（壘球 25%）</p> <p>第十七週: 期末測驗（壘球 25%）</p> <p>第十八週: 筆試測驗（規則與常識測驗 10%）</p>

教學方式與評量方法	<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，日常表現 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，日常表現 學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授，日常表現 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 學習健全人格，服務社會，課堂講授，日常表現 培養運動藝術的內涵，課堂講授實作演練，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授實作演練，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</p>
指定用書	<p>書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
參考書籍	<p>各相關運動課程書籍及資料與規則</p>
教學軟體	<ol style="list-style-type: none"> 1.可上網查詢比賽規則 2.網路教學(my 數位學習) 3.學校提供場地及器材 4.知識分享平台
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> 1.上課出席率、學習態度、運動精神、穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.佔學期成績 40% 2.筆試測驗佔學期成績 10% 2.期中術科測驗/報告佔學期成績 25% 4.期末術科測驗/報告佔學期成績 25% 5.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. 6.上課請勿遲到.不無故缺席. 7.請遵守上課規定 8.注意運動安全與避免運動傷害。 9.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。