

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04N03J02
課程中文名稱	體育生活
課程英文名稱	Physical Education
學分數	3.0
必選修	必修
開課班級	夜機械產攜二甲
任課教師	邱懿瑩 王武昌 徐翠敏 郭為民 李政達 陳新福 陳艷麗 蘇素月
上課教室(時間)	
課程時數	3
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	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
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.能了解網球的歷史及演變，--，1 建構健康生活 2.能了解網球的歷史及演變，--，2 永續健康照護 3.能了解網球的歷史及演變，--，3 休閒技能養成 4.學習網球發球的基本動作，--，4 尊重生命價值 5.學習網球截擊的基本動作，--，5 真誠關懷社會 6.能了解網球比賽的基本規則(單、雙打)，--，6 運動藝術欣賞 7.單、雙打戰術的研擬，--，7 優質情緒管理 8.能實際演練網球比賽(單、雙打及團體對抗賽)，--，8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	以每一個開課單項敘述為主
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>一、</p> <p>1.課程簡介及修課須知說明 2.羽球用具準備確實、加強球拍、球的選購 3.穿著運動服裝，準時上、下課 4.加強上課前的熱身動作，減少運動傷害 5.基本概念:羽球概論 6.基本動作:握拍法及持球法、手腕運用、球感練習</p>

	<p>7.發球介紹-發短球、發高遠球、發平球</p> <p>二、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.對空擊球 2.發短球 3.發高遠球 4.高遠球 5.前進擊球步伐、後退擊球步伐練習 6.左右移位擊球步伐練習 7.單打場地介紹、規則講解 <p>三、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.切球(下墜球) 2.V 型移位擊球步法練習 3.挑球 4.切球與挑球動作聯合應用 5.裁判法介紹及分組單打練習 <p>四、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雙打場地介紹、規則講解 2.分組練習與裁判實習 <p>五、 術科測驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發高長球 2.回擊定點長球 <p>六、 筆試測驗(規則及常識測驗)</p> <p>拳擊課程大綱：</p> <p>第一週、拳擊運動簡介.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.拳擊運動的簡史、場地、器材、規則之簡介 2.拳擊入門需具備的條件和心理素質 3.基本動作講解 <p>第二週、拳擊基本動作介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.左右直拳介紹 2.簡單的防禦技巧 <p>第三週、左右直拳攻防：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.左右直拳擊防禦(組合) 2.測驗
<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>能了解網球的歷史及演變，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作</p> <p>能了解網球的歷史及演變，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作</p>

	<p>能了解網球的歷史及演變，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作 學習網球發球的基本動作，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作 學習網球截擊的基本動作，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作 能了解網球比賽的基本規則(單、雙打)，課堂講授實作演練，日常表現筆試 實作實作 單、雙打戰術的研擬，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作 能實際演練網球比賽(單、雙打及團體對抗賽)，課堂講授實作演練，日常表 現筆試實作實作</p>
指定用書	<p>書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
參考書籍	<p>一、參閱體育各相關課程書籍。 二、各單項運動項目最新規則資料。</p>
教學軟體	<p>學校提供各項運動器材。 數位學習</p>
課程規範	<p>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。 二、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。 三、上課不遲到.不無故缺席。 四、遵守上課規定。</p>