

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05509
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	四技網通一甲
任課教師	郭為民
上課教室(時間)	週四第 6 節() 週四第 7 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>1 每學期第 1 週 課前準備 講解本學期上課進度 內容 時間配備 測驗方式及注意事項</p> <p>2 每單元為期三週 依排定順序上課</p> <p>3 每學期第 8 週為期中測驗 16 週為期末測驗 17 週為體育常識測驗</p> <p>4 各單元上課內容 進度及注意事項如下</p> <p>單元一 體適能 第 1 週_ 簡介 體適能是身體執行各種不同活動的能力 組成的要素大致分為</p> <p>1 肌力 2 肌耐力 3 心肺功能 4 柔軟度 5 身體其他器官組合</p> <p>_ 熱身操介紹_ 靜態柔軟操 動態熱身操</p> <p>_ 快走運動介紹 實際快走(時間 距離)適量</p> <p>第 2 週_ 有氧運動 無氧運動之介紹</p> <p>_ 熱身 暖身及伸展</p> <p>_ 後退性跑步運動介紹 慢跑(後退)</p> <p>第 3 週_ 熱身 暖身及伸展</p> <p>_ 基本體能測驗 伏地挺身 仰臥起坐 12 分鐘跑</p> <p>男生公尺 1600 女生 800 公尺</p> <p>單元二 籃球</p> <p>第 1 週_ 籃球運動場地 器材及特性介紹</p> <p>_ 暖身操 傳接球 運球練習</p> <p>_ 分組比賽</p> <p>第 2 週_ 籃球規則簡介</p> <p>_ 暖身操 三角短傳練習</p> <p>_ 三人制鬥牛</p> <p>第 3 週_ 上籃練習 分組比賽</p> <p>單元三 體育通識</p>

	<p>第一週：高爾夫球</p> <p>1 認識高爾夫、課程簡介</p> <p>2 握桿法</p> <p>3 揮桿動作-上桿動作與姿勢、下桿動作與姿勢</p> <p>第二週：足壘球</p> <p>1 規則講解</p> <p>2 分組比賽</p> <p>第三週：</p> <p>1 運動與生活</p> <p>單元四 羽球</p> <p>第 1 週_ 場地器材及活動特性介紹</p> <p>_ 基本步伐練習</p> <p>_ 揮拍練習</p> <p>第 2 週_ 規則講解 暖身</p> <p>_ 抽球(長 短)練習</p> <p>_ 分組比賽</p> <p>第 3 週_ 步伐及揮拍練習</p> <p>_ 分組比賽</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，筆試</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，實作</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授，實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，實作</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授，實作</p> <p>培養運動藝術的內涵，實作演練，課堂展演</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，課堂展演</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，課堂展演</p>
<p>指定用書</p>	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
<p>參考書籍</p>	

教學軟體	
課程規範	<p>上課注意事項:</p> <p>一、上課必須穿著體育服裝 (布鞋 運動長 短褲) 汗衫或運動服，嚴禁穿皮鞋、牛仔褲。</p> <p>二、身體不適或有特殊狀況者 在上課前請事先告知。</p> <p>三、平時成績佔學期成績 50%，期中、期末術科各佔 20%，學科筆試 10%。</p> <p>四、平時成績計算方式如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、全勤基本分數 90 分，依上課表現優劣再行加、減分。 2、每一次缺課扣 15 分。未告知而擅離課堂視同缺課。※(除喪假或急症外，其餘皆視同缺課) 3、每次遲到扣 4 分。 4、服裝不整每次扣 4 分。 5、請同學盡量別缺課。 <p>五、逢期中、期末或學科考試不得缺席，不及格者不予補考。如有不可抗拒之事由，請事先電話或 E_MAIL 請假，否則視同缺考且不予補考。</p>