

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550B
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	四技系統一甲
任課教師	李政達
上課教室(時間)	週二第 6 節() 週二第 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>週別 內容 備註</p> <p>第一週、課程講解 1.課程內容、目標介紹 2.相關規定說明 3.基本資料填寫 4.成績評量方式說明 5.基本體能檢測</p> <p>第二週、籃球 1.籃球運動源起、場地器材介紹 2.傳接球、運球、投籃等講解示範 3.分組練習</p> <p>第三週.籃球 1.上籃動作講解示範 2.分組練習</p> <p>第四週.籃球 1.小組攻防講解示範 2.三對三分組比賽</p> <p>第五週、1、通識體育概述 2、拳擊運動簡介</p> <p>第六週、拳擊基本動作介紹</p> <p>第七週、速度球與手靶打擊介紹</p> <p>第八週、籃球三定點帶球上籃測驗與檢討</p> <p>第九週、 期中考 全校停課</p> <p>第十週、羽球 1.羽球運動源起、場地器材簡介 2.握拍法及控球遊戲介紹與實作</p> <p>第十一週、 1.發球(說明測驗要點)、擊長球講解示範 2.切球、挑球、網前小球、扣球講解示範 3.分組練習</p> <p>第十二週、 1.單雙打規則介紹 2.分組比賽</p> <p>第十三週、體適能 1.體適能概念介紹 2.心肺功能測驗(男生 1600 公尺，女生 800 公尺)。</p> <p>第十四週、體適能 1.柔軟度與身體組成介紹與檢測</p>

	<p>2.柔軟度與身體組成檢測</p> <p>第十五週、體適能 1.肌力、肌耐力介紹</p> <p>2.肌力、肌耐力檢測</p> <p>第十六週、體適能測驗(男 1600 公尺女 800 公尺)與檢討</p> <p>第十七週、體育常識筆試測驗</p> <p>第十八週、期末考 全校停課</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，實作</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，分組討論，口頭報告</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，日常表現</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授，日常表現</p> <p>培養運動藝術的內涵，分組討論，筆試</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，分組討論，同儕互評</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，實作</p>
指定用書	<p>書名：無</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	自編講義
教學軟體	無
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> 1.須穿著運動服裝、運動鞋準時上下課，無法上課者請自行請假。 2.身體若有任何重大或慢性疾病，運動中有任何狀況，請務必告知任課教師。 3.課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。 4.課程中禁止飲食(早餐請於上課前 30 分食用完畢)。 5.上課認真學習、下課勤於練習。 6.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識