

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550H
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	四技國企一甲
任課教師	蘇素月
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>第一週：本學期授課課程內容講解、場地介紹、暖身操。</p> <p>羽球:</p> <p>第二週：羽球簡史、場地器材介紹、握拍與持球講解、手腕運用練習。 發球講解示範、-高遠球、發短球、分組練習。</p> <p>第三週：各種擊球方式講解示範(對空擊球、平球、長遠球、切球、挑球、殺球)。步法介紹(原地擊球步伐、移位擊球步伐、米字型步法)、分組練習。</p> <p>第四週：規則講解(單打、雙打)、分組練習。</p> <p>體適能:</p> <p>第五週：體適能概念介紹、如何預防運動傷害、介紹伸展操、測量身體質量指數。</p> <p>第六週：肌力、肌耐力、柔軟度與身體組成概念介紹與測試(柔軟度-坐姿體前彎、 瞬發力-立定跳遠、肌力、肌耐力-一分鐘屈膝仰臥起坐)。</p> <p>第七週：心肺功能測驗(800公尺跑走-女)、(1600公尺跑走-男)、綜合講評。</p> <p>第八週~第九週：期中考術科測驗</p> <p>籃球:</p> <p>第十一週：籃球場地與器材介紹、課程簡介、基本動作練習-(傳球、運球)原地與 跑動傳球練習、投籃練習-原地投籃、跳投、移位跳投。</p> <p>第十二週：上籃講解示範-運球上籃、運球、傳球、投籃綜合練習。</p> <p>第十三週：規則講解、小組攻防講解示範、分組練習。</p> <p>射箭:</p> <p>第十四週：介紹弓與箭各部名稱以及使用時安全注意事項、上下弦操作與分組實作。</p> <p>第十五週：複習上下弦操作、站立姿勢與拉弦練習、箭的擺法與分組實作。</p> <p>第十六週：五公尺及十公尺射程分組練習、姿勢調整。</p> <p>第十七週：期末考術科測驗</p>

	筆試測驗（規則與常識測驗）。
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，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作</p> <p>學習健全人格，服務社會，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授實作演練，日常表現筆試實作實作</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，實作演練課堂講授，日常表現筆試實作實作</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，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：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	<p>一、參閱體育各相關課程書籍。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</p> <p>三、上課不遲到.不無故缺席。</p> <p>四、遵守上課規定。</p>