

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550N
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	四技企管一甲
任課教師	薛詔隴
上課教室(時間)	週四第 1 節() 週四第 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>上課內容以活潑生動，帶有歡樂性質的課程編排。課程中含有球類運動遊戲法，讓學生能夠以最輕鬆的心情，學會各種不同學類技能。</p> <p>1.課綱講解、課程規定</p> <p>2.桌球：正反手單向擊球練習</p> <p>3.桌球：兩人一組正、反拍回擊球連續練習</p> <p>4.桌球：裁判法講解、比賽練習</p> <p>5.排球：低手傳球握手法、接球動作</p> <p>6.排球：個人低手向上傳球練習</p> <p>7.排球：個人高手向上傳球練習</p> <p>8.術科測驗</p> <p>9.期中考</p> <p>10.壘球：兩人一組傳接球練習</p> <p>11.壘球：兩人一組滾地球傳接球練習</p> <p>12.壘球：裁判法講解、比賽練習</p> <p>13.射箭:架弓和安全注意事項</p> <p>14.射箭:5 公尺射擊練習</p> <p>15.射箭:10 公尺射擊練習</p> <p>16.術科測驗</p> <p>17.筆試</p> <p>18.期末考</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，筆試 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，筆試 學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作 為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，實作 學習健全人格，服務社會，實作演練，實作 培養運動藝術的內涵，實作演練，實作 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作 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	桌球、排球、壘球、射箭技巧入門
教學軟體	三角錐，皮尺，碼表
課程規範	請同學穿著體育服裝、運動鞋、帶開水