

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04N02701
課程中文名稱	體育生活(一)
課程英文名稱	Physical Education(I)
學分數	2.0
必選修	必修
開課班級	夜企管產攜二甲
任課教師	郭明湖 徐翠敏
上課教室(時間)	
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	無
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> <ol style="list-style-type: none"> 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
中文課程大綱	已分為興趣選課
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>第一週 了解個人基本能力 及個案調查</p> <p>第二週 開設運動處方</p> <p>第三週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第四週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p>

	<p>第五週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</p> <p>第六週 依據運動處方 各自以健身器材加強局部肌肉力量</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，實作演練，實作實作 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，實作演練，實作 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：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	無
教學軟體	無
課程規範	上課時請著運動服裝置優活館 3 樓健身房集合上課