

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0551R
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	四技英語一甲
任課教師	黃鈺婷
上課教室(時間)	週一第 6 節() 週一第 7 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	台語
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>一 籃球</p> <p>1.基本技能訓練(運球.傳接球)</p> <p>2.運球上籃</p> <p>3.分組三對三比賽</p> <p>二 體育通識/足球</p> <p>1.運動傷害介紹</p> <p>2.健身產業介紹</p> <p>3.足球</p> <p>三 羽球</p> <p>1.基本技能訓練(發球.高遠球.切球等)</p> <p>2.比賽規則介紹</p> <p>3.分組比賽</p> <p>四 體適能</p> <p>1.基本體適能學科(心肺功能. 肌力.肌耐力. 爆發力. 柔軟度. 身體組成)</p> <p>2.體適能檢測</p> <p>3.個別運動計畫指導</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</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，筆試</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，課堂展演</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，課堂展演</p> <p>學習健全人格，服務社會，啟發思考，自我評量</p> <p>培養運動藝術的內涵，啟發思考，自我評量</p>

	學習情緒管理與人有良好互動，分組討論，同儕互評 紀律在運動競賽中嚴守，分組討論，同儕互評
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.自備開水，不得攜帶飲料或食物來上課。</li> <li>2.上課時間如果要離開，必須向老師報告。</li> <li>3.如果上課當天身體不舒服，可以請見習，在一旁休息，必須在上課前向老師報告。</li> <li>4.身體有特殊情形者，學期初必須向老師報告，老師將視情況安排合適的課程。</li> <li>5.上課時間嚴禁使用 3C 用品，如有特殊情形，必須向老師報告。</li> </ol>