

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05511
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	四技行流一乙
任課教師	邱懿瑩
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	1.四技一年級課程分八項進度實施教學。 (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
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 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	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) 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。
英/日文課程大綱	
課程進度表	A 進度 體適能 第一週 1.健康體能介紹 2.實作—1200M 慢跑 第二週 1.肌力、肌耐力、柔軟度介紹及實作 2.實作—1600M 慢跑 第三週 1.體重控制介紹 2.實作 2000M 慢跑 B 進度 籃球 第一週 1. 籃球簡史 2. 傳接球練習 3. 分組比賽 第二週 1. 簡易規則介紹 2. 投籃練習 3. 分組比賽 第三週 1. 擋切練習 2. 傳接練習 3. 分組比賽 C 進度 射箭 第一週 1.射箭歷史的簡介。 2.介紹弓和箭的各部名稱。

	3.介紹弓的組合方法及弦的掛法（推拉掛弦法）。 4.射箭的基本姿勢。 5.準備運動。5 m短距離練習。（調整學生的姿勢） 第二週 1.射箭場地、裝備介紹。 2.準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。 3.10 m練習。（調整學生動作是否正確）。 第三週 1.介紹不同距離的射箭姿勢及射箭所必備的基本體力。 2.準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。 3.15 m～20 m練習或比賽。（調整學生動作是否正確）。 D 進度 羽球 第一週 1. 握拍法.持球法 2. 手腕運用.球感練習 3. 對空擊球.發短球 第二週 1. 對空擊球.前進擊球步伐 2. 發高遠球.後退擊球步伐 3. 高遠球.左右移位擊球步伐 第三週 1. 米字型步伐.規則講解 2. 各種擊球方式講解示範 3. 分組練習 E 進度 足球 第一週 1. 足球簡史介紹 2. 全球足球發展現況與趨勢介紹 3. 技術層面類別之講述介紹 第二週 1. 腳部踢球法介紹、練習 2. 盤球運球介紹、練習 3. 各部位控制綜合練習 第三週 1. 傳球與接球練習 2. 比賽簡易規則介紹 3. 實施小組或分組比賽 E 進度 高爾夫 第一週
--	---

	1.高爾夫簡史介紹。 2.球場、球具介紹。 3.球場禮儀介紹。 4.基本動作介紹（握桿、站姿、上桿一、上桿二、下桿、擊球、隨球動作）。 第二週 1.基本動作建構：握桿姿勢。 2.基本動作建構：站姿姿勢。 3.基本動作建構：上桿一動作。 4.基本動作建構：上桿二動作。 5.基本動作建構：下桿動作。 6.基本動作建構：擊球動作。 7.基本動作建構：隨球動作 第三週 1. 基本動作複習。 2. 半揮桿擊球練習。 3. 簡易規則講解。 F 進度 桌球 第一週 1. 規則介紹 2. 發球及推球介紹與練習 第二週 1. 推球複習練習 2. 正手攻擊介紹與練習 第三週 1. 簡易比賽與前二週進度綜合練習 G 進度 排球 第一週 1. 場地器材簡介 2. 高低手傳球基本技巧介紹 3. 分組比賽（9 人制） 第二週 1. 發球技巧介紹 2. 基本六人制隊型介紹 3. 六人制分組比賽 第三週 1. 扣球步法技巧 2. 簡易裁判勢 3. 分組比賽及自由球員簡介
--	---

	H 進度 壘球 第一週 1.慢速壘球歷史、起源介紹 2.球場、球具、守備位置介紹 3.簡易規則介紹（守備、投手部份） 4.準備運動（伸展操、跑步） 5.傳接球介紹與練習（2 人對傳） 6.滾地球、高飛球介紹與練習 第二週 1.準備運動（伸展操、跑步） 2.複習 2 人對傳 3.投手投球介紹與練習 4.打擊動作介紹與練習 5.守備練習 6.簡易規則介紹（打擊、跑壘部份） 7.分組比賽 第三週 1.準備運動（伸展操、跑步） 2.複習 2 人對傳 3.打擊練習 4.分組比賽 5.講評與意見交流
教學方式與評量方法	※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 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，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
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	