

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05512
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	四技資傳一甲
任課教師	邱懿瑩
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>

<p>中文課程大綱</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。
<p>英/日文課程大綱</p>	
<p>課程進度表</p>	<p>A 進度 體適能</p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.健康體能介紹 2.實作—1200M 慢跑 <p>第二週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.肌力、肌耐力、柔軟度介紹及實作 2.實作—1600M 慢跑 <p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.體重控制介紹 2.實作 2000M 慢跑 <p>B 進度 籃球</p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 籃球簡史 2. 傳接球練習 3. 分組比賽 <p>第二週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡易規則介紹 2. 投籃練習 3. 分組比賽 <p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擋切練習 2. 傳接練習 3. 分組比賽 <p>C 進度 射箭</p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.射箭歷史的簡介。 2.介紹弓和箭的各部名稱。

	<p>3.介紹弓的組合方法及弦的掛法（推拉掛弦法）。</p> <p>4.射箭的基本姿勢。</p> <p>5.準備運動。5 m短距離練習。（調整學生的姿勢）</p> <p>第二週</p> <p>1.射箭場地、裝備介紹。</p> <p>2.準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。</p> <p>3.1 0 m練習。（調整學生動作是否正確）。</p> <p>第三週</p> <p>1.介紹不同距離的射箭姿勢及射箭所必備的基本體力。</p> <p>2.準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。</p> <p>3.1 5 m～2 0 m練習或比賽。（調整學生動作是否正確）。</p> <p>D 進度 羽球</p> <p>第一週</p> <p>1. 握拍法.持球法</p> <p>2. 手腕運用.球感練習</p> <p>3. 對空擊球.發短球</p> <p>第二週</p> <p>1. 對空擊球.前進擊球步伐</p> <p>2. 發高遠球.後退擊球步伐</p> <p>3. 高遠球.左右移位擊球步伐</p> <p>第三週</p> <p>1. 米字型步伐.規則講解</p> <p>2. 各種擊球方式講解示範</p> <p>3. 分組練習</p> <p>E 進度 足球</p> <p>第一週</p> <p>1. 足球簡史介紹</p> <p>2. 全球足球發展現況與趨勢介紹</p> <p>3. 技術層面類別之講述介紹</p> <p>第二週</p> <p>1. 腳部踢球法介紹、練習</p> <p>2. 盤球運球介紹、練習</p> <p>3. 各部位控制綜合練習</p> <p>第三週</p> <p>1. 傳球與接球練習</p> <p>2. 比賽簡易規則介紹</p> <p>3. 實施小組或分組比賽</p> <p>E 進度 高爾夫</p> <p>第一週</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 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

	<p>H 進度 壘球</p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>第二週</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p>教學方式與評量方法</p>	<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，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>
<p>指定用書</p>	<p>書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>

參考書籍	
教學軟體	
課程規範	