

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05503
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	四技資工一乙
任課教師	蔡志鵬
上課教室(時間)	週五第 3 節() 週五第 4 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>第一週 課程講解</p> <p>第二週 羽球規則講解,發長遠球練習</p> <p>第三週 羽球對打練習</p> <p>第四週 羽球測驗</p> <p>第五週 體適能肌耐力訓練</p> <p>第六週 體適能柔軟度訓練</p> <p>第七週 體適能心肺耐力訓練</p> <p>第八週 體適能測驗</p> <p>第九週 期中考週</p> <p>第十週 籃球帶球上籃練習</p> <p>第十一週 籃球分組比賽練習</p> <p>第十二週 籃球測驗</p> <p>第十三週 射箭規則講解 拉弓射箭練習</p> <p>第十四週 射箭記分練習</p> <p>第十五週 射箭測驗</p> <p>第十六週 補考週</p> <p>第十七週 體育課筆試</p> <p>第十八週 期末考週</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，實作</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，實作</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授，實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，實作</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授，實作</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授，實作</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，實作</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授，實作</p>

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	須穿著寬鬆休閒運動服裝,以利上課進行