南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05519
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	四技多樂一甲
任課教師	李政達
上課教室(時間)	週一第 1 節() 週一第 2 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	週別 內容 備註 第一週、課程講解 1.課程內容、目標介紹 2.相關規定說明 3.基本資料填寫 4.成績評量方式說明 5.基本體能檢測 第二週、籃球 1.籃球運動源起、場地器材介紹 2.傳接球、運球、投籃等講解示範 3.分組練習 第三週.籃球 1.上籃動作講解示範 2.分組練習 第四週.籃球 1.小組攻防講解示範 2.三對三分組比賽 第五週、1、通識體育概述 2、拳擊運動簡介 第六週、拳擊基本動作介紹 第七週、速度球與手靶打擊介紹 第八週、籃球三定點帶球上籃測驗與檢討 第九週、 期中考 全校停課 第十週、羽球 1.羽球運動源起、場地器材簡介 2.握拍法及控球遊戲介紹與實作 第十一週、 1.發球(說明測驗要點)、擊長球講解示範 2.切球、挑球、網前小球、扣球講解示範 3.分組練習 第十二週、 1.單雙打規則介紹 2.分組比賽 第十三週、體適能 1.體適能概念介紹 2.心肺功能測驗(男生 1600 公尺，女生 800 公尺)。 第十四週、體適能 1.柔軟度與身體組成介紹與檢測

	2.柔軟度與身體組成檢測 第十五週、體適能 1.肌力、肌耐力介紹 2.肌力、肌耐力檢測 第十六週、 體適能測驗(男 1600 公尺女 800 公尺)與檢討 第十七週、 體育常識筆試測驗 第十八週、 期末考 全校停課
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，實作 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，分組討論，口頭報告 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，課堂講授，日常表現 學習健全人格，服務社會，課堂講授，日常表現 培養運動藝術的內涵，分組討論，筆試 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，實作演練，實作
指定用書	書名：無 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	自編講義
教學軟體	無
課程規範	1.須穿著運動服裝、運動鞋準時上下課，無法上課者請自行請假。 2.身體若有任何重大或慢性疾病，運動中有任何狀況，請務必告知任課教師。 3.課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。 4.課程中禁止飲食(早餐請於上課前 30 分食用完畢)。 5.上課認真學習、下課勤於練習。 6.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識