

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

|                |   |
|----------------|---|
| 課程代碼           | 04D05506  |
| 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           | 四技光電一乙  |
| 任課教師           | 陳新福   |
| 上課教室(時間)       | 週一第 1 節()<br>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           | <p>1.四技一年級課程分八項進度實施教學。</p> <p>(1)體適能<br/>(2)籃球<br/>(3)射箭<br/>(4)羽球<br/>(5)高爾夫/足球<br/>(6)桌球<br/>(7)排球<br/>(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<br/>2.因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，--，2 永續健康照護<br/>3.學習專業技能和學習運動技巧，--，3 休閒技能養成<br/>4.為人生目標全力以赴自我學習，--，4 尊重生命價值<br/>5.學習健全人格，服務社會，--，5 真誠關懷社會<br/>6.培養運動藝術的內涵，--，6 運動藝術欣賞<br/>7.學習情緒管理與人有良好互動，--，7 優質情緒管理<br/>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>A 進度 體適能</p> <p>第一週</p> <p>1.健康體能介紹</p> <p>2.實作—1200M 慢跑</p> <p>第二週</p> <p>1.肌力、肌耐力、柔軟度介紹及實作</p> <p>2.實作—1600M 慢跑</p> <p>第三週</p> <p>1.體重控制介紹</p> <p>2.實作 2000M 慢跑</p> <p>B 進度 籃球</p> <p>第一週</p> <p>1. 籃球簡史</p> <p>2. 傳接球練習</p> <p>3. 分組比賽</p> <p>第二週</p> <p>1. 簡易規則介紹</p> <p>2. 投籃練習</p> <p>3. 分組比賽</p> <p>第三週</p> <p>1. 擋切練習</p> <p>2. 傳接練習</p> <p>3. 分組比賽</p> <p>C 進度 射箭</p> <p>第一週</p> <p>1.射箭歷史的簡介。</p> <p>2.介紹弓和箭的各部名稱。</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <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>3.10 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>3.15 m～20 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><b>H 進度 壘球</b></p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.慢速壘球歷史、起源介紹</li> <li>2.球場、球具、守備位置介紹</li> <li>3.簡易規則介紹（守備、投手部份）</li> <li>4.準備運動（伸展操、跑步）</li> <li>5.傳接球介紹與練習（2人對傳）</li> <li>6.滾地球、高飛球介紹與練習</li> </ol> <p>第二週</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.準備運動（伸展操、跑步）</li> <li>2.複習2人對傳</li> <li>3.投手投球介紹與練習</li> <li>4.打擊動作介紹與練習</li> <li>5.守備練習</li> <li>6.簡易規則介紹（打擊、跑壘部份）</li> <li>7.分組比賽</li> </ol> <p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.準備運動（伸展操、跑步）</li> <li>2.複習2人對傳</li> <li>3.打擊練習</li> <li>4.分組比賽</li> <li>5.講評與意見交流</li> </ol> |
| <p><b>教學方式與評量方法</b></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<br/> 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，實作演練，實作<br/> 學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作<br/> 為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，實作<br/> 學習健全人格，服務社會，實作演練，實作<br/> 培養運動藝術的內涵，實作演練，實作<br/> 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作<br/> 紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，實作</p>  |
| <p><b>指定用書</b></p>      | <p>書名：<br/> 作者：<br/> 書局：<br/> 年份：<br/> <b>ISBN：</b><br/> 版本：</p>  |

|      |  |
|------|--|
| 參考書籍 |  |
| 教學軟體 |  |
| 課程規範 |  |