

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D04304
課程中文名稱	體育生活(三)：壘球(G)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Softball
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技電資二甲 四技控晶二甲四技控晶二乙四技休閒二甲四技休閒二乙四技多樂二甲四技多樂二乙四技餐旅二甲四技餐旅二乙
任課教師	蘇榮裕
上課教室(時間)	週四第 8 節() 週四第 9 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、慢速壘球是結合棒球和壘球比賽型態的一項休閒運動,傳接球容,投手球速緩慢,容易打擊,適合老中清的一項運動 2、球賽特性以團隊為主體,可以養成互助合作,以球會友,增進學生之間感情和交流,並提倡正當的休閒運動促進身體健康。
先修科目或預備能力	注意事項： 1.請盡量能自備手套、帽子 2.請準時到達上課地點、著運動服裝、運動鞋 3.上課中禁止吃零食、麵包、便當等食物
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.建構豐富全人健康生活，充實壘球運動概念與技能及專業知識，--，1 建構健康生活 2.養成規律運動習慣，將理論與實際結合，融會貫通，--，2 永續健康照護 3.培養健康與快樂生活，有條理的表達與溝通，加強積極回應之能力，--，3 休閒技能養成 4.發展健全人格特質，培養文藝涵養、道德品格，--，4 尊重生命價值 5.建立尊重與關懷他人之習慣，培養與他人互動和發展友誼的能力，--，5 真誠關懷社會 6.培養文化表達的能力，欣賞創意、運動、藝術，感受生命的力量，得到美

	<p>的享受，--，6 運動藝術欣賞</p> <p>7.謙虛主動學習新事物，有企圖心，對新環境的應變，有效的調整自我之適應彈性，--，7 優質情緒管理</p> <p>8.謙虛主動學習新事物，有企圖心，對新環境的應變，有效的調整自我之適應彈性，--，8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	<p>1、短傳球,長傳球,接球,滾地球,高飛球,第一時間反彈球,過頂飛球等練習</p> <p>2、投手投擲練習</p> <p>3、揮打法及推打法兩種擊球方式</p> <p>4、規則研討</p> <p>5、一壘封殺演練</p> <p>6、分組比賽講習規則</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>高年級、二年級體育生活-(壘球)第一學期課程進度</p> <p>第1週-講解上課注意事項</p> <p>第2週-認識慢速壘球-介紹場地.用具.手套的用法.傳接球練習</p> <p>第3週-傳接球練習-正面傳接球.側面傳接球.正面滾地球.側面滾地球.反彈球接法.分組比賽</p> <p>第4週-高飛球接法-判斷接球時機與落地點.跑前接球.後跑接球.側面接球</p> <p>第5週-投手投球練習.分組比賽</p> <p>第6週-打擊練習-握棒方式.站立姿勢.瞄球.揮棒.整體姿勢調整.分組比賽</p> <p>第7週-內野守備練習-1 平飛球接殺.滾地球接住的後續傳球動作.內野高飛球 2 雙殺練習-143 方式.463 方式.543 方式.643 方式.夾殺 3 分組比賽</p> <p>第8週-期中術科測驗</p> <p>第9週-期中術科測驗</p> <p>第10週-外野守備練習-滾地球.反彈球接法.高飛球接球後長傳回本壘.或二壘三壘.分組比賽</p> <p>第11週-規則講解與應用.分組比賽</p> <p>第12週-規則講解與應用.分組比賽</p> <p>第13週-規則講解與應用.分組比賽</p> <p>第14週-規則講解與應用.分組比賽</p> <p>第15週-規則講解與應用.分組比賽</p> <p>第16週-期末術科測驗</p> <p>第17週-期末術科測驗</p> <p>第18週-體育常識測驗</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>建構豐富全人健康生活，充實壘球運動概念與技能及專業知識，成果驗收，筆試實作實作</p> <p>養成規律運動習慣，將理論與實際結合，融會貫通，實作演練，日常表現</p> <p>培養健康與快樂生活，有條理的表達與溝通，加強積極回應之能力，實作演練，日常表現</p> <p>發展健全人格特質，培養文藝涵養、道德品格，啟發思考，自我評量</p> <p>建立尊重與關懷他人之習慣，培養與他人互動和發展友誼的能力，啟發思考，同儕互評</p> <p>培養文化表達的能力，欣賞創意、運動、藝術，感受生命的力量，得到美的享受，啟發思考，自我評量</p> <p>謙虛主動學習新事物，有企圖心，對新環境的應變，有效的調整自我之適應彈性，實作演練，日常表現</p> <p>謙虛主動學習新事物，有企圖心，對新環境的應變，有效的調整自我之適應彈性，實作演練，同儕互評</p>
指定用書	<p>書名：無</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	<p>請自行上網下載中華民國慢速壘球協會頒布最新規則</p> <p>慢速壘球相關書籍</p>
教學軟體	無
課程規範	<p>二年級、高年級興趣選項-選修壘球課注意事項:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上課場地-學校大操場。上課方式:以分組比賽方式取代個人基本動作訓練 2 選課同學請自備手套、(球棒)帽子 3 準時到達上課地點、著運動服裝、運動鞋，禁止穿牛仔褲、拖鞋、涼鞋等 4 上課中禁止滑手機、攜帶食物食用 5 第一週上課請在三連堂前集合 <p>課程評分標準：</p> <p>期中術科測驗:20%</p> <p>期末術科測驗:20%</p> <p>期末筆試:10%-依慢速壘球之規則為出題範圍。</p> <p>平時成績:50%-學生對課程參與度、出缺席、服裝等。(缺席 6 次以上含 6 次者，</p> <p style="text-align: center;">以 0 分計算)</p>

