

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0551Q
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	四流行音樂一甲
任課教師	洪榮臨
上課教室(時間)	週一第 6 節() 週一第 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>

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>一年級體育課</p> <p>第一週、1.課程內容、目標介紹</p> <p>2.相關規定說明</p> <p>3.基本資料填寫</p> <p>4.成績評量方式說明</p> <p>5.基本體能檢測</p> <p>第二週、高爾夫 1.場地器材介紹：球桿組成、球桿部位、握桿法、置桿站立方法</p> <p>第三週、1.基本動作：置桿時手臂與球位置及身體角度、上桿之桿頭路線與手臂動作、四分之三下桿擊球練習 2.分組練習</p> <p>第四週、1.擊球練習：全揮桿擊球方法、下桿路線、切入送桿、收桿</p> <p>2.分組練習</p> <p>第五週、桌球 1.認識桌球、場地器材介紹、控球練習、發球教學</p> <p>2.反手推擋教學(說明測驗要點)</p> <p>3.分組練習</p> <p>第六週、1.正手擊球教學、發球與接發球</p> <p>2.介紹旋轉球</p> <p>3.分組練習</p> <p>第七週、1.反手推擋測驗再說明與示範</p> <p>2.單打規則介紹</p> <p>3.分組練習與比賽</p> <p>第八週、桌球測驗</p> <p>第九週、期中考全校停課</p> <p>第十週、排球 1.排球運動場地器材介紹、低手傳球與高手傳球</p> <p>2.分組練習</p> <p>第十一週、1.發球動作介紹(低手發球、肩上發球、跳躍發球)、接發球介紹</p> <p>2.規則及裁判介紹</p> <p>3.分組練習</p>

	<p>第十二週、1.進階動作介紹(攔網、攻擊)、自由防守球員介紹 2.分組比賽</p> <p>第十三週、壘球 1.認識壘球、場地器材介紹 2.各種傳接球動作介紹(說明測驗要點) 3.分組練習</p> <p>第十四週、1.複習各種傳接球 2.壘球打擊動作介紹 3.分組練習</p> <p>第十五週、1.慢速壘球規則講解 2.分組比賽</p> <p>第十六週、壘球傳接測驗</p> <p>第十七週、體育常識筆試測驗</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>健康身體是享受人活和工作勝任基礎，課堂講授，實作實作實作 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，實作實作實作 學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授，實作實作實作 為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，實作實作實作 學習健全人格，服務社會，課堂講授，實作實作實作 培養運動藝術的內涵，課堂講授，實作實作實作 學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，實作實作實作 紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授，實作實作實作</p>
指定用書	<p>書名：無 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	<p>1.請穿著乾淨的運動鞋 2.請穿著運動服 3.上課中請勿使用手機 4.請準時上下課</p>