

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0551U
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	管制必修
開課班級	工學跨領域一甲
任課教師	王武昌 李政達 陳新福 蘇素月
上課教室(時間)	週三第 5 節() 週三第 6 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>排球：</p> <p>(一)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)。</p> <p>(二)1、發球技巧介紹 2、基本6人制隊型介紹 3、6人制分組比賽。</p> <p>(三)1、扣球步法技巧 2、簡易裁判手勢 3、分組比賽及自由球員介紹。</p> <p>壘球：</p> <p>(一)1、壘球簡介 2、傳接動作介紹:高飛、平飛、滾地球接球動作之要領。</p> <p>(二)1、打擊動作之講解 2、規則簡介 3、跑壘動作之要領。分組比賽並於比賽過程中針對規則釋義。</p> <p>(三)期末考術科測驗(規則與常識測驗)。</p> <p>體適能：</p> <p>(一) 1.體適能概念介紹 2.心肺功能訓練法介紹。</p> <p>(二) 1.柔軟度與身體組成介紹 2.柔軟度與身體組成檢測</p> <p>(三) 1.肌力、肌耐力介紹 2.肌力、肌耐力檢測</p> <p>(四)、體適能測驗(男 1600 公尺女 800 公尺)與檢討</p> <p>籃球:</p> <p>(一) 課程介紹(師生互動)場地介紹 認識籃球---籃球定位投籃練習。</p> <p>(二) 運球練習、傳球練習-原地運、傳球、行進間傳球、走路運球與傳球、跑步運球與傳球。</p> <p>(三) 運球上籃介紹與練習、綜合技術練習。</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，自我評量實作</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，啟發思考分組討論，口頭報告自我評量</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，成果驗收實作演練，筆試實作實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，啟發思考課堂講授，日常表現自我評量</p>

	學習健全人格，服務社會，實作演練課堂講授，日常表現培養運動藝術的內涵，啟發思考分組討論，自我評量筆試學習情緒管理與人有良好互動，實作演練分組討論，同儕互評紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授實作演練，日常表現實作
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	一、參閱體育各相關課程書籍。 二、各單項運動項目最新規則資料。
教學軟體	學校提供各項運動器材。 數位學習
課程規範	一、請依規定穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪上課.可自備帽子與注意運動安全。 二、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。 三、上課不遲到.不無故缺席。 四、遵守上課規定。(室外課如遇下雨天場地潮濕時，另擇場地上課)。 五、課程評分依據: 1.平時分數(含筆試):上課服裝、出席率、學習態度佔 40%、曠課次數達 6 次 12 節(含 6 次)以 0 分計算。筆試-常識與規則佔 20% 2.期中、期末術科測驗 40%