

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0561J
課程中文名稱	體育生活(二)
課程英文名稱	Physical Education(II)
學分數	1.0
必選修	必修
開課班級	四技網通一甲
任課教師	郭為民
上課教室(時間)	週二第 6 節() 週二第 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	四技一年級體育生活課程分 8 項進度來實施 上學期 4 項進度下學期則實施另 4 項 8 項進度分為 體適能 籃球 射箭 羽球 高爾夫 桌球 排球 壘球等八項
先修科目或預備能力	無
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.學習情緒管理與人有良好互動，--，8 強化團體意識
中文課程大綱	一 體適能 訓練學生建構基本體能的自我要求 分為下列幾項單元 1 心肺功能 2 肌力 肌耐力 3 爆發力 4 柔軟度 5 身體組成 二 籃球 訓練學生肌力肌耐力的發展及視神經與全身肌肉協調性的發展 三 射箭 訓練學生手臂肌肉力量的發展及神經系的協調性 四 羽球 訓練學生腿部肌肉的肌力及協調性 敏捷性 五 高爾夫 足球 任課教師依據學生需求 可以選擇乙項上課 六 桌球 訓練學生的敏捷性反應

	<p>七 排球 訓練學生團體意識的建立</p> <p>八 壘球 滾球 任課教師依據學生興趣需求 可以選擇乙項上課</p>
英/日文課程大綱	無
課程進度表	<p>1 每學期第 1 週 課前準備 講解本學期上課進度 內容 時間配備 測驗方式及注意事項</p> <p>2 每單元為期三週 依排定順序上課</p> <p>3 每學期第 8 週為期中測驗 16 週為期末測驗 17 週為體育常識測驗</p> <p>4 各單元上課內容 進度及注意事項如下</p> <p>單元一. 射箭</p> <p>第 1 週_ 場地器材及活動特性介紹</p> <ul style="list-style-type: none"> _ 弓上 下絃練習 _ 箭搭絃練習 _ 拉弓瞄準試射 <p>第 2 週_ 暖身操 弓上 下絃練習</p> <ul style="list-style-type: none"> _ 箭搭絃練習 拉弓瞄準試射 _ 實際射箭 <p>第 3 週_ 考試方式及計分規則說明</p> <ul style="list-style-type: none"> _ 實際射箭練習 <p>單元二. 桌球：5~7 週</p> <p>第一週：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 認識桌球、課程簡介 2 握拍法 3 發球方式與種類 4 二人正面互相推球練習 <p>第二週：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 擊球時間、擊球部位、球拍拍面角度 2 切球、殺球練習、防守練習 3 反拍擊球練習 4 單打練習比賽 <p>第三週：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 規則講解 2 雙打練習比賽 3 練習方式介紹 <p>單元三. 排球 10~12 週</p> <p>第一週：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 認識排球、課程簡介 2 基本托球動作練習-個人頭上、低手、雙人練習 3 發球練習-原地、跳躍

	<p>第二週：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 複習基本動作 2 舉球練習、殺球練習 3 分組比賽 <p>第三週：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 規則講解 2 分組練習比賽 3 練習方式介紹 <p>單元四. 壘球 13~15 週</p> <p>第一週：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 認識壘球、課程簡介 2 守套拿法 3 投球方法與種類、投手投球練習 4 傳、接球練習-15 公尺二人對傳 5 接滾地球練習、姿勢講解 <p>第二週：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 複習傳、接球 2 接反彈球、高飛球練習 3 打擊練習-握棒、準備擊球姿勢、瞄球、最後揮棒動作 4 跑壘練習 5 分組比賽 <p>第三週：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 雙殺與夾殺練習 2 長傳練習 3 規則講解 4 分組練習比賽 <p>備註: 每學期第 8 週為期中測驗，16 週為期末測驗、17 週為學科測驗</p> <p>※</p> <ol style="list-style-type: none"> 一 本學期課程進度依序為 1、桌球 2、排球 3、壘球 4、體育通識。 二 考試項目為 排球(期中)、壘球 (期末)。 三 考試方式公布於 MY 數位平台公告區。
<p>教學方式與評量方法</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</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，實作</p>

	<p>學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授，實作為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，實作學習健全人格，服務社會，實作演練，課堂展演</p> <p>培養運動藝術的內涵，實作演練，課堂展演</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，課堂展演</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，課堂展演</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	<p>上課注意事項:</p> <p>一、上課必須穿著體育服裝(布鞋 運動長 短褲) 汗衫或運動服，嚴禁穿皮鞋、牛仔褲。</p> <p>二、身體不適或有特殊狀況者 在上課前請事先告知。</p> <p>三、平時成績佔學期成績 50%，期中、期末術科各佔 20%，學科筆試 10%。</p> <p>四、平時成績計算方式如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、全勤基本分數 90 分，依上課表現優劣再行加、減分。 2、每一次缺課扣 15 分。未告知而擅離課堂視同缺課。※(除喪假或急症外，其餘皆視同缺課) 3、每次遲到扣 4 分。 4、服裝不整每次扣 4 分。 5、請同學盡量別缺課。 <p>五、逢期中、期末或學科考試不得缺席，不及格者不予補考。如有不可抗拒之事由，請事先電話或 E_MAIL 請假，否則視同缺考且不予補考。</p>