

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0561K
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	四技晶片一甲
任課教師	蘇榮裕
上課教室(時間)	週四第 1 節() 週四第 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	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>ABCD 課程</p> <p>A.體適能:</p> <p>第一週：1 認識體適能 2 介紹伸展操 3 測量身體質量指數</p> <p>第二週：1 瞬發力-測量立定跳遠 2 肌力、耐力-測量 1 分鐘屈膝仰臥起坐</p> <p>第三週：1 柔軟度-測量坐姿體前彎 2 心肺耐力-測量 800/1600 公尺跑走 3 綜合講評</p> <p>B.籃球:</p> <p>第一週：1 認識籃球、課程簡介 2 持球要點與技術：球感訓練 3 基本動作練習-傳球練習-原地傳球、行進間傳球 4 走路運球與傳球、跑步運球與傳球 5 投籃練習-原地投籃、原地跳投、移位跳投</p> <p>第二週：1 運球上籃 2 運球、傳球、投籃綜合練習 3 進攻與防守訓練、戰術運用 4 規則講解 5 分組比賽</p> <p>第三週：1 運球、傳球、投籃綜合練習 2 進攻與防守演練、戰術運用 3 規則講解 4 分組比賽</p> <p>C.體育通識</p> <p>第一週：1 認識帶式橄欖球、課程簡介 2 傳、接球與規則講解 3 分組比賽</p> <p>第二週：1.認識重量訓練 2.自行擬定重量訓練計畫(間歇訓練)</p> <p>第三週：1 認識足球、足壘球 2 運球、停球、踢球、基本動作介紹 3 規則講解，分組比賽</p> <p>D.羽球：</p> <p>第一週：1 認識羽球、課程簡介 2 握拍法、持球法、手腕運用、球感練習</p>

	<p>3 發球-高遠球、過網球（發短球）</p> <p>4 對空擊球、二人對打平球</p> <p>第二週：1 擊球步法-原地、移位擊球步法、米字型步法</p> <p>2 切球、挑球、殺球練習</p> <p>3 反拍擊球練習</p> <p>4 單打練習比賽</p> <p>第三週：1 規則講解</p> <p>2 裁判手勢</p> <p>3 雙打練習比賽</p> <p>3 規則講解，分組比賽</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 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，啟發思考，自我評量 學習專業技能和學習運動技巧，成果驗收，筆試實作實作 為人生目標全力以赴自我學習，啟發思考，自我評量 學習健全人格，服務社會，實作演練，日常表現 培養運動藝術的內涵，啟發思考，自我評量 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，同儕互評 學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，日常表現</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>1 中華民國各單項協會最新編審規則-與上課相關項目。</p> <p>2 各出版社所出版的體育運動相關書籍-與上課相關項目。</p>
教學軟體	無
課程規範	<p>1 全班上課應穿著整齊運動服裝、運動鞋。可自備帽子。</p> <p>2 準時到達上課場地。</p> <p>3 上課中禁止攜帶食物食用。</p> <p>4 室外課如遇下雨天場地潮濕時，另擇場地上課。</p> <p>課程評分依據：</p> <p>平時分數(含筆試):上課服裝、出席率、學習態度佔 50%。</p> <p>曠課次數達 6 次 12 節(含 6 次)平時分數以 0 分計算。</p> <p>筆試-壘球常識與規則佔 10%</p> <p>期中、期末術科測驗-從上課 4 個項目中由老師指定二項各佔 20%</p>

	全部利用學校場地與器材上課(可自備器材)
--	----------------------