

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

| | |
|----------------|--|
| 課程代碼 | 04D0561N |
| 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 | 四技微電一甲 |
| 任課教師 | 邱榮貞 |
| 上課教室(時間) | 週四第 6 節() 週四第 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>學期以四個運動單項為主題,每個項目上三週.主要目的是介紹各項運動項目的特色及基本動作與規則.讓同學們能從中得到運動的樂趣,及學習團隊合作的精神及重要性.並將運動導入日常生活中。</p> <p>ABCD 課程</p> <p>A.體適能: 第一週：1 認識體適能 2 介紹伸展操 3 測量身體質量指數。 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。 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: 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。 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。 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/足球： 第一週：認識足球、課程簡介 2 傳球要點與技術：球感訓練 3 基本動作練習-傳球練習-原地傳球、行進間傳球 第二週：1.足球射門練習 2.分組比賽。 第三週：體育通識-運動影片欣賞與講解。</p> <p>D.羽球： 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 3.發球-高遠球、過網球（發短球） 4.對空擊球、二人對打平球。 第二週：1.擊球步法-原地、移位擊球步法、米字型步法 2.切球、挑球、殺球練習 3.反拍擊球練習 4.單打練習比賽。 第三週：1.規則講解 2.裁判手勢 3.雙打練習比賽 4.練習方式介紹。</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，日常表現 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，日常表現 學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授實作演練，筆試實作實作</p> |

| | |
|------|---|
| | <p>為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，日常表現</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授，日常表現</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授，日常表現</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，日常表現</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授實作演練，日常表現</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 | 各相關運動課程書籍及資料與規則 |
| 教學軟體 | <ol style="list-style-type: none"> 1.可上網查詢比賽規則 2.網路教學(Flip 數位學習) 3.學校提供場地及器材 4.知識分享平台 |
| 課程規範 | <ol style="list-style-type: none"> 1.期中術科測驗/報告佔學期成績 25%。 2.期末術科測驗/報告佔學期成績 25%。 3.筆試測驗佔學期成績 15%。 4.平時分數佔學期成績 35%，平時分數計算方式：每人基本分數 80 分。 A.加分方式：a.上課學習態度、運動精神、服務、其他等。b.上課競賽加分。 c.整學期上課全勤者。 B.扣分方式：a.缺席課程者：(1 次未到課扣平時成績 5 分,2 次扣 10 分,3 次扣 20 分,4 次扣 40 分,5 次扣 80 分,5 次以上扣 100 分。)b.未穿著運動服、運動褲、運動鞋、運動襪，每次扣 5 分。c.未繳交平時報告，每次扣 5 分。 5.請穿著運動服、運動褲、運動鞋、運動襪上課，嚴禁穿著牛仔褲系列上課。 6.上課請勿遲到，不無故缺席。 7.請遵守上課規定。 8.注意運動安全與避免運動傷害。 9.如有重大或慢性疾病，請事先告知教師。 |