

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D05609
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	四技工管一甲
任課教師	李政達
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	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

	七 排球 訓練學生團體意識的建立 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
英/日文課程大綱	無
課程進度表	週別 內容 備註 第一週、課程講解 1.課程內容、目標介紹 2.相關規定說明 3.基本資料填寫 4.成績評量方式說明 第二週、射箭 1.射箭運動源起、場地器材、射箭禮儀與安全介紹 2.上下弦操作 3.分組練習 第三週、射箭 1.上箭、張弓、固定、放箭等基本動作講解示範 2.分組練習 第四週、射箭 1.綜合練習 第五週、桌球 1.認識桌球、場地器材介紹、控球練習、發球教學 2.反手推擋教學(說明測驗要點) 3.分組練習 第六週、1.正手擊球教學、發球與接發球 2.介紹旋轉球 3.分組練習 第七週、1.反手推擋測驗再說明與示範 2.單打規則介紹 3.分組練習與比賽 第八週、桌球正反手推擋測驗 第九週、期中考全校停課 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 2.分組練習 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 2.規則及裁判介紹 3.分組練習 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 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 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 第十五週、1.慢速壘球規則講解 2.分組比賽

	第十六週、壘球傳接測驗 第十七週、體育常識筆試測驗 第十八週、期末考全校停課
教學方式與評量方法	※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 健康身體是享受人活和工作勝任基礎，課堂講授，實作 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，分組討論，口頭報告 學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作 為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，日常表現 學習健全人格，服務社會，課堂講授，日常表現 培養運動藝術的內涵，分組討論，筆試 學習情緒管理與人有良好互動，分組討論，同儕互評 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作
指定用書	書名：無 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	自編講義
教學軟體	無
課程規範	1.須穿著運動服裝、運動鞋準時上下課，無法上課者請自行請假。 2.身體若有任何重大或慢性疾病，運動中有任何狀況，請務必告知任課教師。 3.課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。 4.課程中禁止飲食(早餐請於上課前 30 分食用完畢)。 5.上課認真學習、下課勤於練習。 6.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識