

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0560R
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	四技國企一甲
任課教師	蘇素月
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

	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	<p>第一週：本學期授課課程內容講解、場地介紹、暖身操。</p> <p>射箭：</p> <p>第二週：介紹弓與箭各部名稱以及使用時安全注意事項、上下弦操作與分組實作。</p> <p>第三週：複習上下弦操作、站立姿勢與拉弦練習、箭的擺法與分組實作。</p> <p>第四週：五公尺及十公尺射程分組練習、姿勢調整。</p> <p>桌球：</p> <p>第五週：1、規則介紹 2、發球與推球介紹及演練賽。</p> <p>第六週：1、推球複習演練 2、正手攻擊介紹與演練。</p> <p>第七週：簡易比賽與前二週之綜合演練。</p> <p>第八週～第九週：期中考術科測驗(高爾夫 or 桌球)</p> <p>排球：</p> <p>第十週：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>第十一週：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>第十二週：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>第十三週：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>第十四週：1、打擊動作之講解 2、規則簡介 3、跑壘動作之要領。</p> <p>第十五週：分組比賽並於比賽過程中針對規則釋義。</p> <p>第十六週～第十七週：期末考術科測驗 筆試測驗 20%（規則與常識測驗）。</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	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%