

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0560T
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	四技企管一甲
任課教師	洪榮臨
上課教室(時間)	週二第 1 節() 週二第 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

	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>一、籃球</p> <p>1.籃球運動歷史、場地器材介紹 傳接球、運球練習</p> <p>2.運球上籃及投籃動作講解及練習</p> <p>3.三點運球上籃動作練習</p> <p>4.小組攻防講解示範分組比賽</p> <p>二、高爾夫</p> <p>5.高爾夫 1.場地器材介紹：球桿組成、球桿部位、握桿法、置桿站立方法</p> <p>6.(1)基本動作：置桿時手臂與球位置及身體角度、上桿之桿頭路線與手臂動作、四分之三下桿擊球練習(2)分組練習</p> <p>7.(1)擊球練習：全揮桿擊球方法、下桿路線、切入送桿、收桿</p> <p>8.籃球期中考</p> <p>三、羽球</p> <p>10.羽球歷史及場地球拍介紹 握拍法及控球遊戲介紹與實做</p> <p>11.發球及長擊球介紹及練習</p> <p>12.短切球、殺球介紹及練習</p> <p>13.規則解說及分組練習</p> <p>四、體適能</p> <p>14.體適能概論</p> <p>15.心肺耐力及配速練習及實作</p> <p>16.心肺耐力測驗</p> <p>17.羽球期末考</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，實作演練，實作實作實作 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，實作演練，實作實作實作 學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作實作實作 為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，實作實作實作 學習健全人格，服務社會，實作演練，實作實作實作 培養運動藝術的內涵，實作演練，實作實作實作 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作實作實作 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作實作實作</p>
指定用書	<p>書名：體育教材法(大學用書)</p> <p>作者：葉憲清</p> <p>書局：中正書局</p> <p>年份：1999</p>

	ISBN： 版本：
參考書籍	中華民國羽球、籃球 各協會出版
教學軟體	
課程規範	1.請穿著乾淨的運動鞋 2.請穿著運動服 3.上課中請勿使用手機 4.請準時上下課