

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0561A
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	四技休閒一乙
任課教師	陳春安
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

	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 1 週</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 5.基本體能檢測 <p>第 2-4 週 桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)、正手擊球教學、分組練習 3.反手推擋測驗再說明與示範、分組練習、單打規則介紹。 <p>第 5-7 週 排球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.排球運動場地器材介紹、暖身動作、低手傳球與高手傳球(說明測驗要點) 2.發球動作介紹(低手發球、肩上發球、跳躍發球)、接發球介紹 3.進階動作介紹(攔網、攻擊)、自由防守球員介紹 4.分組比賽。 <p>第 8 週 桌球反手推擋測驗</p> <p>第 9 週 期中考週全校停課</p> <p>第 10-12 週 壘球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識壘球、場地器材介紹、各種傳接球動作介紹、分組練習 2.各種打擊動作介紹、分組練習 3.慢速壘球規則講解、分組比賽 <p>第 13-15 週 射箭</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.射箭運動源起、場地器材、射箭禮儀與安全、上下弦操作、分組練習 2.上箭、張弓、固定、放箭等基本動作講解示範、分組練習 3.綜合練習，分組比賽 <p>第 16 週 體育常識測驗</p> <p>第 17 週 壘球傳接球測驗</p> <p>第 18 週 期末考週全校停課</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，筆試 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，筆試 學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授實作演練，實作實作 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，課堂講授，日常表現</p>

	學習情緒管理與人有良好互動，其他、分組練習、，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，其他、分組比賽、，日常表現
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	自編講義
教學軟體	
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> 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，運動中有不舒服，請務必馬上告知任課教師。 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(早餐或午餐請於上課前 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。 7.遵守上課所有規定。