

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0561C
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	四技英語一甲
任課教師	徐翠敏
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

	<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>體適能：跑走 1600 公尺/800 公尺、立定跳遠、仰臥起坐、坐姿體前彎、BMI</p> <p>籃球：運球、傳球、投籃、三定點運球上籃</p> <p>射箭：裸弓練習</p> <p>羽球：發球、挑球、平飛球、高遠球</p> <p>足球：運球、停球、傳球、足壘球</p> <p>桌球：發球、推擋球</p> <p>排球：發球、低手與高手傳接球</p> <p>壘球：傳接球、跑壘、打擊</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</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，筆試</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，筆試</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授，筆試</p> <p>培養運動藝術的內涵，分組討論，實作</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，分組討論，實作</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，分組討論，實作</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	<p>教科書</p> <p>運動與健康管理（第三版）</p> <p>張妙英、盧俊宏</p> <p>全華科技</p> <p>2008</p> <p>你運動對了嗎？</p> <p>甘思元</p> <p>臉譜出版</p> <p>2011</p>
教學軟體	

課程規範	注意事項 1、有特殊疾病請告知 2、穿著運動服裝與運動鞋 3、課堂中不可吃東西，但可喝水 4、上課中有任何不適，要停止休息
------	---