

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0560J
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	四技行流一甲
任課教師	邱懿瑩
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>度 體適能</p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.健康體能介紹 2.實作—1200M 慢跑 <p>第二週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.肌力、肌耐力、柔軟度介紹及實作 2.實作—1600M 慢跑 <p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.體重控制介紹 2.實作 2000M 慢跑 <p>B 進度 籃球</p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 籃球簡史 2. 傳接球練習 3. 分組比賽 <p>第二週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡易規則介紹 2. 投籃練習 3. 分組比賽 <p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 擋切練習 2. 傳接練習 3. 分組比賽 <p>C 進度 射箭</p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.射箭歷史的簡介。 2.介紹弓和箭的各部名稱。 3.介紹弓的組合方法及弦的掛法（推拉掛弦法）。 4.射箭的基本姿勢。 5.準備運動。5 m短距離練習。（調整學生的姿勢） <p>第二週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.射箭場地、裝備介紹。 2.準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。 3.10 m練習。（調整學生動作是否正確）。 <p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹不同距離的射箭姿勢及射箭所必備的基本體力。

- 2.準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。
- 3.15 m～20 m練習或比賽。（調整學生動作是否正確）。

D 進度 羽球

第一週

1. 握拍法.持球法
2. 手腕運用.球感練習
3. 對空擊球.發短球

第二週

1. 對空擊球.前進擊球步伐
2. 發高遠球.後退擊球步伐
3. 高遠球.左右移位擊球步伐

第三週

1. 米字型步伐.規則講解
2. 各種擊球方式講解示範
3. 分組練習

E 進度 足球

第一週

1. 足球簡史介紹
2. 全球足球發展現況與趨勢介紹
3. 技術層面類別之講述介紹

第二週

1. 腳部踢球法介紹、練習
2. 盤球運球介紹、練習
3. 各部位控制綜合練習

第三週

1. 傳球與接球練習
2. 比賽簡易規則介紹
3. 實施小組或分組比賽

E 進度 高爾夫

第一週

- 1.高爾夫簡史介紹。
- 2.球場、球具介紹。
- 3.球場禮儀介紹。
- 4.基本動作介紹（握桿、站姿、上桿一、上桿二、下桿、擊球、隨球動作）。

第二週

- 1.基本動作建構：握桿姿勢。
- 2.基本動作建構：站姿姿勢。
- 3.基本動作建構：上桿一動作。
- 4.基本動作建構：上桿二動作。

- 5.基本動作建構：下桿動作。
- 6.基本動作建構：擊球動作。
- 7.基本動作建構：隨球動作

第三週

1. 基本動作複習。
2. 半揮桿擊球練習。
3. 簡易規則講解。

F 進度 桌球

第一週

1. 規則介紹
2. 發球及推球介紹與練習

第二週

1. 推球複習練習
2. 正手攻擊介紹與練習

第三週

1. 簡易比賽與前二週進度綜合練習

G 進度 排球

第一週

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）

第二週

1. 發球技巧介紹
2. 基本六人制隊型介紹
3. 六人制分組比賽

第三週

1. 扣球步法技巧
2. 簡易裁判勢
3. 分組比賽及自由球員簡介

H 進度 壘球

第一週

- 1.慢速壘球歷史、起源介紹
- 2.球場、球具、守備位置介紹
- 3.簡易規則介紹（守備、投手部份）
- 4.準備運動（伸展操、跑步）
- 5.傳接球介紹與練習（2人對傳）

<p>教學方式與評量方法</p>	<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，實作演練，筆試 學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，筆試 為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，筆試 學習健全人格，服務社會，實作演練，筆試 培養運動藝術的內涵，實作演練，筆試 學習情緒管理與人良好互動，實作演練，筆試 學習情緒管理與人良好互動，實作演練，筆試</p>
<p>指定用書</p>	<p>書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
<p>參考書籍</p>	
<p>教學軟體</p>	
<p>課程規範</p>	