

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0560M
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	四技資傳一乙
任課教師	王武昌
上課教室(時間)	週五第 1 節() 週五第 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>第一週: 師生互動【1 本學期授課及課程內容講解 2..球場介紹 3.暖身操】</p> <p>第二週: 1 認識射箭、課程簡介 2 用具、場地介紹 3 上、下弦演練</p> <p>第三週: 1 複習上、下弦 2 站立姿勢、拉弦練習 3 箭的擺法 4 介紹射箭注意</p> <p>第四週: 1 十公尺射箭練習 2 姿勢的調整 3 比賽</p> <p>第五週: 桌球【1 認識桌球、課程簡介 2 握拍法 3 發球方式與種類 4 二人正面互相推球練習】</p> <p>第六週: 桌球【1 擊球時間、擊球部位、球拍拍面角度 2 切球、殺球練習、防守練習 3 反拍擊球練習 4 單打練習比賽】</p> <p>第七週: 桌球【1 規則講解 2 雙打練習比賽 3 練習方式介紹】</p> <p>第八週: 期中考試（桌球 or 足球 25%）</p> <p>第九週: 期中考試（桌球 or 足球 25%）</p> <p>第十週: 排球【1 認識排球、課程簡介 2 基本托球動作練習-個人頭上、低手、雙人練習 3 發球練習-原地、跳躍】</p> <p>第十一週: 排球【1 複習基本動作 2 舉球練習、殺球練習 3 分組比賽】</p> <p>第十二週: 排球【1 規則講解 2 分組練習比賽 3 練習方式介</p> <p>第十三週: 壘球【1 認識壘球、課程簡介 2 守套拿法 3 投球方法與種類、投手投球練習 4 傳、接球練習-15 公尺二人對傳 5 接滾地球練習、姿勢講解】</p> <p>第十四週: 壘球【1 複習傳、接球 2 接反彈球、高飛球練習 3 打擊練習-握棒、準備擊球姿勢、瞄球、最後揮棒動作 4 跑壘練習 5 分組比賽】</p> <p>第十五週: 壘球【1 雙殺與夾殺練習 2 長傳練習 3 規則講解 4 分組練習比賽】</p> <p>第十六週: 期末測驗（壘球 25%）</p> <p>第十七週: 期末測驗（壘球 25%）</p> <p>第十八週: 筆試測驗（規則與常識測驗 10%）</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，日常表現</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，日常表現</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授，日常表現筆試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</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授，日常表現</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授實作演練，日常表現</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授實作演練，日常表現</p>

	學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授實作演練，日常表現
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	各相關運動課程書籍及資料與規則
教學軟體	1.可上網查詢比賽規則 2.網路教學(my 數位學習) 3.學校提供場地及器材 4.知識分享平台
課程規範	1.上課出席率、學習態度、運動精神、穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪. 佔學期成績 40% 2.筆試測驗佔學期成績 10% 2.期中術科測驗/報告佔學期成績 25% 4.期末術科測驗/報告佔學期成績 25% 5.請穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪.上課.嚴禁穿著牛仔褲系列上課. 6.上課請勿遲到.不無故缺席. 7.請遵守上課規定 8.注意運動安全與避免運動傷害。 9.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。