

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

| | |
|----------------|--|
| 課程代碼 | 04D0560F |
| 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 | 四技資工一甲 |
| 任課教師 | 蔡志鵬 |
| 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 | 第一週 課程講解 第二週 羽球規則講解,發長遠球練習 第三週 羽球對打練習 第四週 羽球測驗 第五週 體適能肌耐力訓練 第六週 體適能柔軟度訓練 第七週 體適能心肺耐力訓練 第八週 體適能測驗 第九週 期中考週 第十週 籃球帶球上籃練習 第十一週 籃球分組比賽練習 第十二週 籃球測驗 第十三週 射箭規則講解 拉弓射箭練習 第十四週 射箭記分練習 第十五週 射箭測驗 第十六週 補考週 第十七週 體育課筆試 第十八週 期末考週 |
| 教學方式與評量方法 | ※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 健康身體是享受人活和工作勝任基礎，課堂講授，實作 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，實作 學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授，實作 為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，實作 學習健全人格，服務社會，課堂講授，實作 培養運動藝術的內涵，課堂講授，實作 學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，實作 學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，實作 |
| 指定用書 | 書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本： |
| 參考書籍 | |
| 教學軟體 | |

| | |
|------|--------------------|
| 課程規範 | 須穿著寬鬆休閒運動服裝,以利上課進行 |
|------|--------------------|