

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0560P
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	四技商設一甲
任課教師	方佩欣
上課教室(時間)	週三第 1 節() 週三第 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

	<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>第 1 週 課程內容及評量方式介紹、動靜態暖身教學</p> <p>第 2~4 週：體適能</p> <p>2.體適能介紹；柔軟度訓練</p> <p>3.肌力/肌耐力訓練</p> <p>4.有氧心肺訓練</p> <p>第 5~7 週：籃球</p> <p>5.籃球歷史介紹；球感練習；運球；傳接球練習</p> <p>6.上籃練習；投籃練習；基礎防守概念</p> <p>7.綜合練習；規則講解；分組競賽</p> <p>第 8 週：期中術科測驗(籃球上籃)</p> <p>第 9 週：期中考週</p> <p>第 10~12 週：足球</p> <p>10.足球歷史介紹；球感練習(大腿控球)；傳接球</p> <p>11.球感練習(足背控球)；小組傳接球；射門練習</p> <p>12.綜合練習；規則講解；分組競賽</p> <p>第 13~15 週：羽球</p> <p>13.羽球歷史、球拍/裝備、握拍法介紹；球感練習；正手高遠球</p> <p>14.平球練習；發球(長、短球)</p> <p>15.綜合練習；規則講解；分組競賽</p> <p>第 16 週：術科期末考(羽球綜合測驗)</p> <p>第 17 週：期末筆試(上課進度相關之運動常識、競賽規則)+術科補測驗</p> <p>第 18 週：期末考週</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，課堂講授實作演練，日常表現其他、術科測驗、其他、術科測驗、實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授啟發思考，日常表現</p>

	學習健全人格，服務社會，課堂講授啟發思考，日常表現 培養運動藝術的內涵，課堂講授分組討論啟發思考，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，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	1.各單項運動規則 2.傑里·V.克勞斯等/籃球技術與訓練精要/人民郵電出版社 3.日高哲朗（主編）/圖解籃球個人技術：基礎訓練 180 項/人民郵電出版社 4.克勞斯·畢肖普等/足球訓練完全圖解：熱身和整理活動(全彩圖解版)/人民郵電出版社 5.湯尼·格利斯、許明彰、邱炳坤/羽球：邁向卓越/五南出版社 6.林貴福總校閱/速度、敏捷及反應的運動訓練法-含 260 種專項運動訓練課程：提升運動訓練水準及競技運動表現/禾楓書局 7.國際運動醫療科學研究所/體能訓練圖解全書：一本搞懂身體質量調校·競技水準提升·賽前調整訓練·訓練週期規劃/晨星 8.卓俊辰總校閱/體適能評估與運動處方(二版)/禾楓書局
教學軟體	
課程規範	1.上課勿遲到、早退，請假依學校規定辦理，並宜事先告知老師。 2.上課中禁止玩手機、隨意飲食。 3.請穿著運動服、運動鞋，攜帶毛巾、水杯，戶外課程可穿戴帽子太陽眼鏡。未穿著運動服者斟酌扣平時分數。 4.未能於期中術科、期末術科、期末筆試週參與考試者，需提前告知老師並請假，未事先告知或未請假而曠考者不予補考。  課程評分標準： 期中術科測驗:15% 期末術科測驗:15% 期末筆試:10%-依上課四個進度之相關規則、運動常識為出題範圍。 平時成績:50%-出席率 上課態度、表現、服裝儀容：10% 備註：缺課時數達上課總時數三分之一，學期成績不予及格。