

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D05202
課程中文名稱	體育生活(四)：健身雕塑(C)
課程英文名稱	Physical Education(IV)：Fitness And Sculpture
學分數	1.0
必選修	管制必修
開課班級	四高齡服務二甲 四技網通二甲四技微電二甲四技資管二甲四技資管二乙四技資管二丙四技會資二甲四技會資二乙四技日語二甲四技日語二乙
任課教師	賈寶山
上課教室(時間)	週二第 3 節() 週二第 4 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	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標</p> <p>-----</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.以健身塑身為目的培養日常運動習慣，建構健康生活，--，1 建構健康生活</li> <li>2.學習自我訂定運動處方能力，有效改善身體是能永續健康照護，--，2 永續健康照護</li> <li>3.學習自我訂定運動處方能力，有效改善身體是能永續健康照護，--，3 休閒技能養成</li> <li>4.提升體能增進正面自我意象自信健全人格特質，--，4 尊重生命價值</li> <li>5.藉由運動參與擴大生活圈積極互動，相互關懷，--，5 真誠關懷社會</li> <li>6.運動休閒及競技欣賞，培養運動賞析能力，--，6 運動藝術欣賞</li> <li>7.運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，--，7 優質情緒管理</li> <li>8.透過小組互動，健身塑身經驗分享交流，強化團體意識，--，8 強化團體意識</li> </ol>
中文課程大綱	以每一個開課單項敘述為主
英/日文課程大綱	

課程進度表	
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>以健身塑身為目的培養日常運動習慣，建構健康生活，--，--  學習自我訂定運動處方能力，有效改善身體是能永續健康照護，--，--  學習自我訂定運動處方能力，有效改善身體是能永續健康照護，--，--  提升體能增進正面自我意象自信健全人格特質，--，--  藉由運動參與擴大生活圈積極互動，相互關懷，--，--  運動休閒及競技欣賞，培養運動賞析能力，--，--  運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，--，--  透過小組互動，健身塑身經驗分享交流，強化團體意識，--，--</p>
指定用書	
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	