

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D05611
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	四技產設一甲
任課教師	黃鈺婷
上課教室(時間)	週一第 1 節() 週一第 2 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	台語
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>一 籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.基本技能訓練(運球.傳接球) 2.運球上籃 3.分組三對三比賽 <p>二 體育通識/足球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.運動傷害介紹 2.健身產業介紹 3.足球 <p>三 羽球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.基本技能訓練(發球.高遠球.切球等) 2.比賽規則介紹 3.分組比賽 <p>四 體適能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.基本體適能學科(心肺功能. 肌力.肌耐力. 爆發力. 柔軟度. 身體組成) 2.體適能檢測 3.個別運動計畫指導
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，實作演練，課堂展演課堂展演</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，課堂展演</p> <p>學習健全人格，服務社會，啟發思考，自我評量</p> <p>培養運動藝術的內涵，啟發思考，自我評量</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，分組討論，同儕互評</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，分組討論，同儕互評</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	

教學軟體	
課程規範	<ol style="list-style-type: none">1.自備開水，不得攜帶飲料或食物來上課。2.上課時間如果要離開，必須向老師報告。3.如果上課當天身體不舒服，可以請見習，在一旁休息，必須在上課前向老師報告。4.身體有特殊情形者，學期初必須向老師報告，老師將視情況安排合適的課程。5.上課時間嚴禁使用 3C 用品，如有特殊情形，必須向老師報告。