

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550T
課程中文名稱	體育生活(一)
課程英文名稱	Physical Education(I)
學分數	1.0
必選修	必修
開課班級	四技系統一甲
任課教師	王武昌
上課教室(時間)	週二第 6 節() 週二第 7 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	<p>1.四技一年級課程分八項進度實施教學。</p> <p>(1)體適能 (2)籃球 (3)射箭 (4)羽球 (5)高爾夫/足球 (6)桌球 (7)排球 (8)壘球/木球</p>
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> <p>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.紀律在運動競賽中嚴守，--，8 強化團體意識</p>

中文課程大綱	<p>1.體適能：培養學生基本體能。(心肺功能、肌力肌耐力、柔軟度、爆發力、身體指數)</p> <p>2.籃球：訓練學生籃球基本動作，培養互助合作之人格特質，訓練休閒活動技巧。</p> <p>3.射箭：訓練學生手、眼睛神經之協調性，訓練基本休閒運動能力。</p> <p>4.羽球：培養學生瞬間移位的基本體能，各種基本運動能力的培養。</p> <p>5.高爾夫/足球：訓練學生腳部之敏捷性，培養學生團體合作與心態。</p> <p>6.桌球：訓練學生眼、手之協調性及敏捷性，培養基本休閒能力之技巧。</p> <p>7.排球：訓練學生全身肌力協調能力，培養學生團體合作之觀念。</p> <p>8.壘球/木球：訓練學生瞬間爆發力的能力，手、腳、眼睛的協調性，培養互助合作的觀念。</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p><b>A.體適能:</b></p> <p>第一週：1 認識體適能 2 介紹伸展操 3 測量身體質量指數</p> <p>第二週：1 瞬發力-測量立定跳遠 2 肌力、耐力-測量 1 分鐘屈膝仰臥起坐</p> <p>第三週：1 柔軟度-測量坐姿體前彎 2 心肺耐力-測量 800/1600 公尺跑走 3 綜合講評</p> <p><b>B.籃球:</b></p> <p>第一週：1 認識籃球、課程簡介 2 持球要點與技術：球感訓練 3 基本動作練習-傳球練習-原地傳球、行進間傳球 4 走路運球與傳球、跑步運球與傳球 5 投籃練習-原地投籃、原地跳投、移位跳投</p> <p>第二週：1 運球上籃 2 運球、傳球、投籃綜合練習 3 進攻與防守訓練、戰術運用 4 規則講解 5 分組比賽</p> <p>第三週：1 運球、傳球、投籃綜合練習 2 進攻與防守演練、戰術運用 3 規則講解 4 分組比賽</p> <p><b>C.射箭：</b></p> <p>第一週：1 認識射箭、課程簡介 2 用具、場地介紹 3 上、下弦演練</p> <p>第二週：1 複習上、下弦 2 站立姿勢、拉弦練習 3 箭的擺法 4 介紹射箭注意事項-拔劍方式、安全問題</p> <p>5 五公尺射箭練習</p> <p>第三週：1 十公尺射箭練習 2 姿勢的調整 3 比賽</p> <p><b>D.羽球：</b></p> <p>第一週：1.認識羽球、課程簡介 2.握拍法、持球法、手腕運用、球感練習 3.發球-高遠球、過網球（發短球） 4.對空擊球、二人對打平球</p> <p>第二週：1.擊球步法-原地、移位擊球步法、米字型步法 2.切球、挑球、殺球練習 3.反拍擊球練習</p> <p>4.單打練習比賽</p> <p>第三週：1.規則講解 2.裁判手勢 3.雙打練習比賽 4.練習方式介紹</p>

<p>教學方式與評量方法</p>	<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，課堂講授實作演練，日常表現  因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，實作演練課堂講授，日常表現  學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授實作演練，日常表現實作實作  為人生目標全力以赴自我學習，實作演練課堂講授，日常表現  學習健全人格，服務社會，課堂講授實作演練，日常表現  培養運動藝術的內涵，實作演練課堂講授，日常表現筆試  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  紀律在運動競賽中嚴守，實作演練課堂講授，日常表現</p>
<p>指定用書</p>	<p>書名：  作者：  書局：  年份：  ISBN：  版本：</p>
<p>參考書籍</p>	<p>各相關課程書籍及資料與規則</p>
<p>教學軟體</p>	<p>1.可上網查詢比賽規則 2.網路教學(flip 數位學習) 3.學校提供場地及器材 4.知識分享平台</p>
<p>課程規範</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 期中術科測驗/報告佔學期成績 25%</li> <li>2. 期末術科測驗/報告佔學期成績 25%</li> <li>3. 筆試測驗佔學期成績 10%</li> <li>4. 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% 。 <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 平時分數:基本分 80 分，服裝不整 1 次扣 5 分。缺曠第一次扣 5 分，第二次扣 10 分，第三次扣 20 分，第四次扣 40 分，每次加倍以此類推。</li> <li>B. 全勤者(無遲到早退、無服裝不整、無缺曠)95 分。</li> <li>C. 其他加分事項加分。</li> </ol> </li> <li>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.</li> <li>6. 上課請勿遲到.不無故缺席.</li> <li>7. 請遵守上課規定</li> <li>8. 注意運動安全與避免運動傷害。</li> <li>9. 如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</li> </ol>