

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0551E
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	四技電商一甲
任課教師	鄭炎坤
上課教室(時間)	週一第 6 節() 週一第 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 課程介紹、成績評量與注意事項說明。</li> <li>2 體適能-體適能測驗說明，心肺活動訓練與伸展運動。</li> <li>3 體適能-測驗屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠。</li> <li>4 體適能-量身高、體重，測驗 800、1600 公尺跑走。</li> <li>5 籃球-運球、籃下擦板投籃、運球上籃講解與練習。</li> <li>6 籃球-傳接球、投籃、雙人傳接球講解與練習。</li> <li>7 籃球-三對三規則介紹，分組比賽。</li> <li>8 籃球測驗-運球上籃。</li> <li>9 期中考。</li> <li>10 足球-足球運動基本介紹，近距離傳球及停球講解與練習。</li> <li>11 足球-盤球練習及定點踢球講解與練習，分組比賽。</li> <li>12 飛盤-正、反手投執法傳接講解與練習。</li> <li>13 羽球-握拍法、執球法及球感練習。正手拍擊球講解與練習。</li> <li>14 羽球-正手發球及正、反手高手擊球練習。</li> <li>15 羽球-正手發球法及正、反手低手擊球練習。</li> <li>16 羽球測驗-二人對打擊球。</li> <li>17 體育常識測驗。</li> <li>18 期末考。</li> </ol>
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，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，日常表現  學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，筆試實作實作  為人生目標全力以赴自我學習，啟發思考，自我評量  學習健全人格，服務社會，實作演練，自我評量  培養運動藝術的內涵，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，同儕互評</p>

	紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，實作
指定用書	書名：無 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	1.學校體育教材教法與評量 教育部 八十六年六月 2.羽毛球教室 關一誠 聯廣圖書公司 八十二年一月
教學軟體	無
課程規範	1.上課需穿著運動服裝、運動鞋;嚴禁穿著牛仔褲及拖鞋上課。 2.身體若有任何問題，請務必事先告知任課老師。 3.第一節上課請在三連堂集合。 4.羽球場嚴禁攜帶食物跟飲料入內。