

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05506
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	四技企管一乙
任課教師	陳玉林
上課教室(時間)	週二第 1 節() 週二第 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	<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>週別 內容 備註</p> <p>第一週、課程講解 1.課程內容、目標介紹</p> <p>2.相關規定說明</p> <p>3.基本資料填寫</p> <p>4.成績評量方式說明</p> <p>5.基本體能檢測</p> <p>第二週、羽球 1.羽球運動源起、場地器材簡介</p> <p>2.握拍法及控球遊戲介紹與實作</p> <p>第三週、 1.發球(說明測驗要點)、擊長球講解示範</p> <p>2.切球、挑球、網前小球、扣球講解示範</p> <p>3.分組練習</p> <p>第四週、 1.單雙打規則介紹</p> <p>2.分組比賽</p> <p>第五週、體適能 1.體適能概念介紹</p> <p>2.心肺功能測驗(男生 1600 公尺，女生 800 公尺)。</p> <p>第六週、體適能 1.柔軟度與身體組成介紹與檢測</p> <p>2.柔軟度與身體組成檢測</p> <p>第七週、體適能 1.肌力、肌耐力介紹</p> <p>2.肌力、肌耐力檢測</p> <p>第八週、體適能測驗(男 1600 公尺女 800 公尺)與檢討</p> <p>第九週、期中考</p> <p>第十週、籃球 1.籃球運動源起、場地器材介紹</p> <p>2.傳接球、運球、投籃等講解示範</p> <p>3.分組練習</p> <p>第十一週.籃球 1.上籃動作講解示範</p> <p>2.分組練習</p> <p>第十二週.籃球 1.小組攻防講解示範</p> <p>2.三對三分組比賽</p>

	<p>第十三週、1、通識體育概述 2、足球運動簡介</p> <p>第十四週、足球基本動作介紹</p> <p>第十五週、盤球和傳球及射門技巧練習</p> <p>第十六週、籃球三定點帶球上籃測驗與檢討</p> <p>第十七週、體育常識筆試測驗</p> <p>第十八週、期末考</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，自我評量  因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，啟發思考，自我評量  學習專業技能和學習運動技巧，成果驗收，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，日常表現  培養運動藝術的內涵，啟發思考，自我評量  學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，同儕互評  紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授，日常表現</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	自編講義
教學軟體	
課程規範	<p>1.期中術科測驗/報告佔學期成績 20%</p> <p>2.期末術科測驗/報告佔學期成績 20%</p> <p>3.筆試測驗佔學期成績 10%</p> <p>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 50% 。</p> <p>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。</p> <p>B.全勤者(無遲到早退、無服裝不整、無缺曠)95 分。</p> <p>C. 其他加分事項加分。</p> <p>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.</p> <p>6.上課請勿遲到.不無故缺席.</p> <p>7.請遵守上課規定</p> <p>8.注意運動安全與避免運動傷害。</p> <p>9.如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</p>

