

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D06F02
課程中文名稱	體育(一)
課程英文名稱	Physical Education(I)
學分數	1.0
必選修	必修
開課班級	五專資工一甲
任課教師	洪榮臨
上課教室(時間)	週五第 6 節() 週五第 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	一至二年級課程共分八項進度實施教學。 (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
先修科目或預備能力	
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.提升體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。 ，--，1 建構健康生活 2.啟發運動興趣，體驗運動樂趣及效益，建立規律運動習慣。 ，--，2 永續健康照護 3.以發展基本動作能力，學習運動技能，培養參與體育活動之必備技能。 ，--，3 休閒技能養成 4.為人生目標全力以赴自我學習，以增進體育知識，建立正確體育觀念，培養參與運動之積極態度及知能。 ，--，4 尊重生命價值 5.學習健全人格，提升國際運動視野，服務社會。 ，--，5 真誠關懷社會 6.培養運動賞析能力及身體文化素養。 ，--，6 運動藝術欣賞

	<p>7.學習情緒管理並與人有良好互動。 ,-- ,7 優質情緒管理</p> <p>8.培養運動道德，促進和諧人際關係，發展良好社會行為。 ,-- ,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>一年級體育課</p> <p>第一週、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、高爾夫 1.場地器材介紹：球桿組成、球桿部位、握桿法、置桿站立方法</p> <p>第三週、1.基本動作：置桿時手臂與球位置及身體角度、上桿之桿頭路線與手臂動作、四分之三下桿擊球練習 2.分組練習</p> <p>第四週、1.擊球練習：全揮桿擊球方法、下桿路線、切入送桿、收桿</p> <p>2.分組練習</p> <p>第五週、桌球 1.認識桌球、場地器材介紹、控球練習、發球教學</p> <p>2.反手推擋教學(說明測驗要點)</p> <p>3.分組練習</p> <p>第六週、1.正手擊球教學、發球與接發球</p> <p>2.介紹旋轉球</p> <p>3.分組練習</p> <p>第七週、1.反手推擋測驗再說明與示範</p> <p>2.單打規則介紹</p> <p>3.分組練習與比賽</p> <p>第八週、桌球測驗</p> <p>第九週、期中考全校停課</p> <p>第十週、排球 1.排球運動場地器材介紹、低手傳球與高手傳球</p> <p>2.分組練習</p>

	<p>第十一週、1.發球動作介紹(低手發球、肩上發球、跳躍發球)、接發球介紹 2.規則及裁判介紹 3.分組練習</p> <p>第十二週、1.進階動作介紹(攔網、攻擊)、自由防守球員介紹 2.分組比賽</p> <p>第十三週、壘球 1.認識壘球、場地器材介紹 2.各種傳接球動作介紹(說明測驗要點) 3.分組練習</p> <p>第十四週、1.複習各種傳接球 2.壘球打擊動作介紹 3.分組練習</p> <p>第十五週、1.慢速壘球規則講解 2.分組比賽</p> <p>第十六週、壘球傳接測驗</p> <p>第十七週、體育常識筆試測驗</p>
<p><b>教學方式與評量方法</b></p>	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>提升體能，增進運動持續能力，促進身心均衡發展。 ， 課堂講授， 實作實作實作</p> <p>啟發運動興趣，體驗運動樂趣及效益，建立規律運動習慣。 ， 課堂講授， 實作實作實作</p> <p>以發展基本動作能力，學習運動技能，培養參與體育活動之必備技能。 ， 課堂講授， 實作實作實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，以增進體育知識，建立正確體育觀念，培養參與運動之積極態度及知能。 ， 課堂講授， 實作實作實作</p> <p>學習健全人格，提升國際運動視野，服務社會。 ， 課堂講授， 實作實作實作</p> <p>培養運動賞析能力及身體文化素養。 ， 課堂講授， 實作實作實作</p> <p>學習情緒管理並與人有良好互動。 ， 課堂講授， 實作實作實作</p> <p>培養運動道德，促進和諧人際關係，發展良好社會行為。 ， 課堂講授， 實作實作實作</p>
<p><b>指定用書</b></p>	<p>書名：無 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
<p><b>參考書籍</b></p>	
<p><b>教學軟體</b></p>	
<p><b>課程規範</b></p>	<p>1.請穿著乾淨的運動鞋</p>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>2.請穿著運動服</li><li>3.上課中請勿使用手機</li><li>4.請準時上下課</li></ol> |
|--|---|