

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0551K
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	四技商設一甲
任課教師	方佩欣
上課教室(時間)	週五第 3 節() 週五第 4 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>第 1 週 課程內容及評量方式介紹、動靜態暖身教學</p> <p>第 2~4 週：排球</p> <p>2.排球歷史、場地介紹；球感練習；低手傳接球</p> <p>3.高手傳接球；低手發球；肩上發球</p> <p>4.規則講解；分組競賽</p> <p>第 5~7 週：壘球</p> <p>5.壘球歷史、裝備介紹；投球方式介紹；傳接球練習</p> <p>6.打擊練習；跑壘練習；綜合訓練</p> <p>7.規則講解；分組競賽</p> <p>第 8 週：期中術科測驗(壘球傳接)</p> <p>第 9 週：期中考週</p> <p>第 10~12 週：射箭</p> <p>10.射箭歷史、器材及裝備、場地介紹；射箭基本姿勢練習</p> <p>11.組弓；10m 實作演練</p> <p>12.15m 實作演練；分組競賽</p> <p>第 13~15 週：桌球</p> <p>13.桌球歷史、球拍/裝備、握拍法介紹；球感練習；反手推擋</p> <p>14.正手擊球；正手發前衝球</p> <p>15.發球；規則講解；分組競賽</p> <p>第 16 週：術科期末考(桌球兩人對打)</p> <p>第 17 週：期末筆試(上課進度相關之運動常識、競賽規則)+術科補測驗</p> <p>第 18 週：期末考週</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，筆試 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，筆試 學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授實作演練，日常表現其他、術科測驗、其他、術科測驗、實作 為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授啟發思考，日常表現 學習健全人格，服務社會，課堂講授啟發思考，日常表現 培養運動藝術的內涵，課堂講授分組討論啟發思考，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，日常表現 紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.各單項運動規則 2.入江隆/射箭教室/聯廣出版社 3.田崎俊雄/桌球基礎技巧&戰術/楓葉社文化 4.米山一朋/圖解排球技術和戰術:基礎訓練 200 項/人民郵電出版社 5.林恩·約翰森、黛安·波特、范姜昕辰、邱炳坤/壘球：邁向卓越/五南出版社
<p>教學軟體</p>	
<p>課程規範</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.上課勿遲到、早退，請假依學校規定辦理，並宜事先告知老師。 2.上課中禁止玩手機、隨意飲食。 3.請穿著運動服、運動鞋，攜帶毛巾、水杯，戶外課程可穿戴帽子太陽眼鏡。未穿著運動服者斟酌扣平時分數。 4.未能於期中術科、期末術科、期末筆試週參與考試者，需提前告知老師並請假，未事先告知或未請假而曠考者不予補考。 <p>課程評分標準： 期中術科測驗:15% 期末術科測驗:15% 期末筆試:15%-依上課四個進度之相關規則、運動常識為出題範圍。 平時成績:45%-出席率 上課態度、表現、服裝儀容：10%</p> <p>備註：缺課時數達上課總時數(不含學校期中、期末考週以及假期停課)三分之一，學期成績不予及格。</p>

