

# 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()<br>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<br/>(2)籃球<br/>(3)射箭<br/>(4)羽球<br/>(5)高爾夫/足球<br/>(6)桌球<br/>(7)排球<br/>(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<br/>2.因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，--，2 永續健康照護<br/>3.學習專業技能和學習運動技巧，--，3 休閒技能養成<br/>4.為人生目標全力以赴自我學習，--，4 尊重生命價值<br/>5.學習健全人格，服務社會，--，5 真誠關懷社會<br/>6.培養運動藝術的內涵，--，6 運動藝術欣賞<br/>7.學習情緒管理與人有良好互動，--，7 優質情緒管理<br/>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><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>健康身體是享受人活和工作勝任基礎，課堂講授，筆試<br/> 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，筆試<br/> 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<br/> 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<br/> 學習健全人格，服務社會，課堂講授啟發思考，日常表現<br/> 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<br/> 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，日常表現<br/> 紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，日常表現</p>   |
| <p><b>指定用書</b></p>      | <p>書名：<br/> 作者：<br/> 書局：<br/> 年份：<br/> <b>ISBN：</b><br/> 版本：</p>   |
| <p><b>參考書籍</b></p>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.各單項運動規則</li> <li>2.入江隆/射箭教室/聯廣出版社</li> <li>3.田崎俊雄/桌球基礎技巧&amp;戰術/楓葉社文化</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>  |
| <p><b>教學軟體</b></p>      |  |
| <p><b>課程規範</b></p>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.上課中禁止玩手機、隨意飲食。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>課程評分標準：<br/> 期中術科測驗:15%<br/> 期末術科測驗:15%<br/> 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。<br/> 平時成績:45%-出席率<br/> 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> |

