

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0551M
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	四技創設一甲
任課教師	連振杰
上課教室(時間)	週三第 1 節() 週三第 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>課程名稱 桌球</p> <p>課程內容</p> <p>1.認識桌球 2.推球。3.正手攻擊。4. 規則介紹。</p> <p>第一週</p> <p>認識桌球</p> <p>1.介紹桌球。</p> <p>2.發球教學。</p> <p>3.推球教學。</p> <p>第二週</p> <p>推球與正手攻擊</p> <p>1.正手攻擊教學。</p> <p>2.分組練習。</p> <p>3.測驗說明?推球。</p> <p>第三週</p> <p>測驗說明</p> <p>1.分組練習。</p> <p>2.推球測驗再說明與示範。</p> <p>3.規則介紹。</p> <p>課程名稱 排球</p> <p>課程內容</p> <p>1. 場地介紹及位置與輪轉 。</p> <p>2. 低手傳球高手傳球 。</p> <p>3. 發球. 接發球 。</p> <p>4. 自由防守球員介紹講解 . 攔網、攻擊介紹</p> <p>5.比賽及規則講解 。</p> <p>第一週</p> <p>1.場地介紹及 位置與輪轉</p>

	<p>2.拿球作暖身動作 3.低手傳球高手傳球 1.熱身操及拿球作暖身。 2.場地介紹及位置與輪轉。 3.低手傳球、高手傳球介紹及練習。 a. 一人對空、牆練習 b. 兩人一組練習 c. 跑動傳球</p> <p>第二週 1.發球 2.接發球 1.熱身操及拿球作暖身 2.複習傳球 3.發球動作介紹： a.低手發球 b.肩上發球 c.跳躍發球 4. 接發球介紹 5.實務操作 6.分組比賽</p> <p>第三週 1.自由防守球 員介紹講解 2.攔網、攻擊介紹 3.比賽 1.熱身活動.複習傳球.複習發球 2.攔網、攻擊介紹(僅作介紹不強調動作練習) 。 3.練習使用自由防守球員方式來進行比賽。</p> <p>課程名稱 慢速壘球 課程內容 1.壘球概論。 2.各種傳接球動作。 3.各種打擊介紹。 4.規則講解及分組比賽。</p> <p>第一週 壘球概論 1.認識壘球,場地器材介紹 2.各種傳接球動作介紹 3.練習</p> <p>第二週 打擊介紹 1.各種打擊動作介紹 2.分組練習 3.綜合討論</p> <p>第三週 規則講解 1.簡易規則講解 2.分組比賽</p> <p>期末考術科測驗: 排球：發球男生肩上女生低手 10 顆落點計分</p> <p>期中考術科測驗 壘球擲遠：男生 30 公尺女生 20 公尺起。</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 ----- 健康身體是享受人活和工作勝任基礎，課堂講授，自我評量</p>

	<p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，分組討論課堂講授，自我評量 學習專業技能和學習運動技巧，課堂講授實作演練，筆試實作實作 為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，日常表現自我評量 學習健全人格，服務社會，課堂講授分組討論，日常表現 培養運動藝術的內涵，分組討論課堂講授，自我評量 學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，同儕互評 紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授，同儕互評</p>
指定用書	<p>書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
參考書籍	<p>一、參考書籍：排球入門教室、桌球、圖解桌球教室、壘球教室。 二、各單項運動項目最新規則資料。 三、參閱體育各相關課程書籍。</p>
教學軟體	
課程規範	<p>一、請依規定穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪上課.與注意運動安全。 二、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。 三、上課不遲到.不無故缺席,不滑手機,不睡覺,不落跑。 四、遵守上課規定。</p>