

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550Q
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	四技餐旅一乙
任課教師	邱榮貞
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>學期以四個運動單項為主題,每個項目上三週.主要目的是介紹各項運動項目的特色及基本動作與規則.讓同學們能從中得到運動的樂趣,及學習團隊合作的精神及重要性.並將運動導入日常生活中。</p> <p><b>ABCD 課程</b></p> <p><b>A.體適能:</b>      第一週：1 認識體適能 2 介紹伸展操 3 測量身體質量指數。      第二週：1 瞬發力-測量立定跳遠 2 肌力、耐力-測量 1 分鐘屈膝仰臥起坐。      第三週：1 柔軟度-測量坐姿體前彎 2 心肺耐力-測量 800/1600 公尺跑走 3 綜合講評。</p> <p><b>B.籃球:</b>      第一週：1 認識籃球、課程簡介 2 持球要點與技術：球感訓練 3 基本動作練習-傳球練習-原地傳球、行進間傳球 4 走路運球與傳球、跑步運球與傳球 5 投籃練習-原地投籃、原地跳投、移位跳投。      第二週：1 運球上籃 2 運球、傳球、投籃綜合練習 3 進攻與防守訓練、戰術運用 4 規則講解 5 分組比賽。      第三週：1 運球、傳球、投籃綜合練習 2 進攻與防守演練、戰術運用 3 規則講解 4 分組比賽。</p> <p><b>C.體育通識/足球：</b>      第一週：認識足球、課程簡介 2 傳球要點與技術：球感訓練 3 基本動作練習-傳球練習-原地傳球、行進間傳球      第二週：1.足球射門練習 2.分組比賽。      第三週：體育通識-運動影片欣賞與講解。</p> <p><b>D.羽球：</b>      第一週：1.認識羽球、課程簡介 2.握拍法、持球法、手腕運用、球感練習 3.發球-高遠球、過網球（發短球） 4.對空擊球、二人對打平球。      第二週：1.擊球步法-原地、移位擊球步法、米字型步法 2.切球、挑球、殺球</p>

	<p>練習 3.反拍擊球練習</p> <p>4.單打練習比賽。</p> <p>第三週：1.規則講解 2.裁判手勢 3.雙打練習比賽 4.練習方式介紹。</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，日常表現</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，日常表現</p> <p>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</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授，日常表現</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授，日常表現</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，日常表現</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授實作演練，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	各相關運動課程書籍及資料與規則
教學軟體	<p>1.可上網查詢比賽規則</p> <p>2.網路教學(Flip 數位學習)</p> <p>3.學校提供場地及器材</p> <p>4.知識分享平台</p>
課程規範	<p>1.期中術科測驗/報告佔學期成績 25%。</p> <p>2.期末術科測驗/報告佔學期成績 25%。</p> <p>3.筆試測驗佔學期成績 15%。</p> <p>4.平時分數佔學期成績 35%，平時分數計算方式：每人基本分數 80 分。</p> <p>A.加分方式：a.上課學習態度、運動精神、服務、其他等。b.上課競賽加分。c.整學期上課全勤者。</p> <p>B.扣分方式：a.缺席課程者：(1 次未到課扣平時成績 5 分,2 次扣 10 分,3 次扣 20 分,4 次扣 40 分,5 次扣 80 分,5 次以上扣 100 分。)b.未穿著服運動服、運動褲、運動鞋、運動襪，每次扣 5 分。c.未繳交平時報告，每次扣 5 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> |
|--|---|