

## 南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D05613
課程中文名稱	體育生活(二)
課程英文名稱	Physical Education(II)
學分數	1.0
必選修	必修
開課班級	四技自控一乙
任課教師	李政達
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	四技一年級體育生活課程分 8 項進度來實施 上學期 4 項進度下學期則實施另 4 項 8 項進度分為 體適能 籃球 射箭 羽球 高爾夫 桌球 排球 壘球等八項
先修科目或預備能力	無
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.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.學習情緒管理與人有良好互動，--，8 強化團體意識
中文課程大綱	一 體適能 訓練學生建構基本體能的自我要求 分為下列幾項單元 1 心肺功能 2 肌力 肌耐力 3 爆發力 4 柔軟度 5 身體組成 二 籃球 訓練學生肌力肌耐力的發展及視神經與全身肌肉協調性的發展 三 射箭 訓練學生手臂肌肉力量的發展及神經系的協調性 四 羽球 訓練學生腿部肌肉的肌力及協調性 敏捷性 五 高爾夫 足球 任課教師依據學生需求 可以選擇乙項上課 六 桌球 訓練學生的敏捷性反應

	<p>七 排球 訓練學生團體意識的建立</p> <p>八 壘球 滾球 任課教師依據學生興趣需求 可以選擇乙項上課</p>
英/日文課程大綱	<p>One. Fitness training: basic physical self-requirement is divided into the following units</p> <p>1 Cardiopulmonary function 2 Muscle strength, muscle endurance 3 power 4 flexibility 5 Body composition</p> <p>Two. Basketball: The development of muscle strength and the development of coordination between optic nerve and whole body muscle in basketball training students</p> <p>Three. Archery: improvement of students' muscle strength development and coordination of the nervous system</p> <p>Four. Badminton: improvement of muscle strength and coordination of students' leg muscles and agility</p> <p>Five. Golf/Football: selection opened for students</p> <p>Six. Table tennis: building students' agility response</p> <p>Seven. Volleyball: building student group awareness</p> <p>Eight. Softball: building student group awareness</p>
課程進度表	<p>週別 內容 備註</p> <p>第一週、課程講解 1.課程內容、目標介紹 2.相關規定說明 3.基本資料填寫 4.成績評量方式說明</p> <p>第二週、排球 1.排球運動場地器材介紹、低手傳球與高手傳球 2.分組練習</p> <p>第三週、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>第四週、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>第五週、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>第六週、1.複習各種傳接球 2.壘球打擊動作介紹 3.分組練習</p> <p>第七週、1.慢速壘球規則講解 2.分組比賽</p> <p>第八週、壘球傳接測驗</p> <p>第九週、期中考全校停課</p>

	<p>第十週、射箭 1.射箭運動源起、場地器材、射箭禮儀與安全介紹 2.上下弦操作 3.分組練習</p> <p>第十一週、射箭 1.上箭、張弓、固定、放箭等基本動作講解示範 2.分組練習</p> <p>第十二週、射箭 1.綜合練習</p> <p>第十三週、桌球 1.認識桌球、場地器材介紹、控球練習、發球教學 2.反手推擋教學(說明測驗要點) 3.分組練習</p> <p>第十四週、1.正手擊球教學、發球與接發球 2.介紹旋轉球 3.分組練習</p> <p>第十五週、1.反手推擋測驗再說明與示範 2.單打規則介紹 3.分組練習與比賽</p> <p>第十六週、桌球正反手推擋測驗</p> <p>第十七週、體育常識筆試測驗</p> <p>第十八週、期末考全校停課</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，實作 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，分組討論，口頭報告 學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作 為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，日常表現 學習健全人格，服務社會，課堂講授，日常表現 培養運動藝術的內涵，分組討論，筆試 學習情緒管理與人有良好互動，分組討論，同儕互評 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作</p>
指定用書	<p>書名：無 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
參考書籍	自編講義
教學軟體	無
課程規範	<p>1.須穿著運動服裝、運動鞋準時上下課，無法上課者請自行請假。 2.身體若有任何重大或慢性疾病，運動中有任何狀況，請務必告知任課教師。</p>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>3.課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。</li><li>4.課程中禁止飲食(早餐請於上課前 30 分食用完畢)。</li><li>5.上課認真學習、下課勤於練習。</li><li>6.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識</li></ol> |
|--|---|