

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

| | |
|----------------|--|
| 課程代碼 | 04D0560P |
| 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 | 四技控晶一甲 |
| 任課教師 | 林坤宏 |
| 上課教室(時間) | 週一第 6 節() 週一第 7 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>課程進度表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.課綱講解、課程規定。 2.足球：規則講解與裁判職權。 3.足球：基本練習-停球、傳球、射門。 4.足球：複習停球、傳球及射門練習，和比賽練習。 5.羽球:規則講解及國際羽球賽之分級制度。 6.羽球:基本練習-正手擊球、反手擊球與發球。 7.羽球:複習正反手擊球與發球、比賽練習。 8.術科測驗。 9.期中考。 10.體適能：身體組成-量測身體基本資料，及講解身體質量指數(BMI)之測量。 11.體適能：柔軟度測量-肢體前彎，及爆發力測量-立定跳遠。 12.體適能：肌力、耐力測量-跑步，男生 1600 米、女生 800 米。 13.籃球：基本動作講解，及規則演進。 14.籃球：基本練習-上籃、投球(罰球及三分球)。 15.籃球：複習上籃與投球、分組比賽練習。 16.術科測驗。 17.筆試。 18.期末考 |
| 教學方式與評量 | ※課程學習目標，教學方式，評量方式 |

| | |
|------|--|
| 方法 | <p>-----</p> <p>健康身體是享受人活和工作勝任基礎，課堂講授，自我評量 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，啟發思考，自我評量 學習專業技能和學習運動技巧，成果驗收，筆試實作實作 為人生目標全力以赴自我學習，啟發思考，自我評量 學習健全人格，服務社會，實作演練，日常表現 培養運動藝術的內涵，啟發思考，自我評量 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，同儕互評 學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，日常表現</p> |
| 指定用書 | <p>書名：無 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p> |
| 參考書籍 | <p>籃球、羽球、足球、體適能科目基本規則</p> |
| 教學軟體 | <p>籃球、羽球、足球、體適能之必要用具</p> |
| 課程規範 | <p>穿著運動服裝、勿穿拖鞋、補充足夠水分</p> |