南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D05601
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	四技國企一甲
任課教師	邱懿瑩
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

	七 排球　 訓練學生團體意識的建立 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
英/日文課程大綱	One. Fitness training: basic physical self-requirement is divided into the following units 1 Cardiopulmonary function 2 Muscle strength, muscle endurance 3 power 4 flexibility5 Body composition Two. Basketball: The development of muscle strength and the development of coordination between optic nerve and whole body muscle in basketball training students Three. Archery: improvement of students' muscle strength development and coordination of the nervous system Four. Badminton: improvement of muscle strength and coordination of students' leg muscles and agility Five. Golf/Football: selection opened for students Six. Table tennis: building students' agility response Seven. Volleyball: building student group awareness Eight. Softball: building student group awareness
課程進度表	體適能 第一週 1.健康體能介紹 2.實作—1200M 慢跑 第二週 1.肌力、肌耐力、柔軟度介紹及實作 2.實作—1600M 慢跑 第三週 1.體重控制介紹 2.實作 2000M 慢跑 B 進度 籃球 第一週 1. 籃球簡史 2. 傳接球練習 3. 分組比賽 第二週 1. 簡易規則介紹 2. 投籃練習 3. 分組比賽 第三週 1. 擋切練習 2. 傳接練習

	3. 分組比賽 C 進度 射箭 第一週 1.射箭歷史的簡介。 2.介紹弓和箭的各部名稱。 3.介紹弓的組合方法及弦的掛法（推拉掛弦法）。 4.射箭的基本姿勢。 5.準備運動。５m短距離練習。（調整學生的姿勢） 第二週 1.射箭場地、裝備介紹。 2.準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。 3.１０m練習。（調整學生動作是否正確）。 第三週 1.介紹不同距離的射箭姿勢及射箭所必備的基本體力。 2.準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。 3.1５m～２０m練習或比賽。（調整學生動作是否正確）。 D 進度 羽球 第一週 1. 握拍法.持球法 2. 手腕運用.球感練習 3. 對空擊球.發短球 第二週 1. 對空擊球.前進擊球步伐 2. 發高遠球.後退擊球步伐 3. 高遠球.左右移位擊球步伐 第三週 1. 米字型步伐.規則講解 2. 各種擊球方式講解示範 3. 分組練習 E 進度 足球 第一週 1. 足球簡史介紹 2. 全球足球發展現況與趨勢介紹 3. 技術層面類別之講述介紹 第二週 1. 腳部踢球法介紹、練習 2. 盤球運球介紹、練習 3. 各部位控制綜合練習

	第三週 1. 傳球與接球練習 2. 比賽簡易規則介紹 3. 實施小組或分組比賽 E 進度 高爾夫 第一週 1.高爾夫簡史介紹。 2.球場、球具介紹。 3.球場禮儀介紹。 4.基本動作介紹（握桿、站姿、上桿一、上桿二、下桿、擊球、隨球動作）。 第二週 1.基本動作建構：握桿姿勢。 2.基本動作建構：站姿姿勢。 3.基本動作建構：上桿一動作。 4.基本動作建構：上桿二動作。 5.基本動作建構：下桿動作。 6.基本動作建構：擊球動作。 7.基本動作建構：隨球動作 第三週 1. 基本動作複習。 2. 半揮桿擊球練習。 3. 簡易規則講解。 F 進度 桌球 第一週 1. 規則介紹 2. 發球及推球介紹與練習 第二週 1. 推球複習練習 2. 正手攻擊介紹與練習 第三週 1. 簡易比賽與前二週進度綜合練習 G 進度 排球 第一週 1. 場地器材簡介 2. 高低手傳球基本技巧介紹 3. 分組比賽（9 人制） 第二週 1. 發球技巧介紹

	2. 基本六人制隊型介紹 3. 六人制分組比賽 第三週 1. 扣球步法技巧 2. 簡易裁判勢 3. 分組比賽及自由球員簡介 H 進度 壘球 第一週 1.慢速壘球歷史、起源介紹 2.球場、球具、守備位置介紹 3.簡易規則介紹（守備、投手部份） 4.準備運動（伸展操、跑步） 5.傳接球介紹與練習（2 人對傳）
教學方式與評量方法	※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，筆試 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，實作演練，實作 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，實作演練，實作 學習健全人格，服務社會，實作演練，實作 培養運動藝術的內涵，實作演練，實作 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	