

## 南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04N02701
課程中文名稱	體育生活(一)
課程英文名稱	Physical Education(I)
學分數	2.0
必選修	必修
開課班級	夜企管產攜二甲
任課教師	王武昌 徐翠敏 邱榮貞 蘇素月
上課教室(時間)	週三第 5 節() 週三第 6 節() 週三第 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	無
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>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</p> <p>1 心肺功能 2 肌力 肌耐力 3 爆發力 4 柔軟度 5 身體組成</p> <p>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</p> <p>三 射箭 訓練學生手臂肌肉力量的發展及神經系的協調性</p> <p>四 羽球 訓練學生腿部肌肉的肌力及協調性 敏捷性</p> <p>五 高爾夫 足球 任課教師依據學生需求 可以選擇乙項上課</p> <p>六 桌球 訓練學生的敏捷性反應</p> <p>七 排球 訓練學生團體意識的建立</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
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>第一週: 師生互動【1 課程內容講解、相關規定及成績評量方式說明 2. 球場介紹 3. 暖身操 4. 認識排球】</p> <p>第二週: 排球【1. 傳球動作教學與練習-個人高手、低手、雙人練習 2. 分組練習 3. 規則講解】</p> <p>第三週: 排球【1. 複習基本動作 2. 發球動作教學與練習 3. 規則講解 4. 分組比賽】</p> <p>第四週: 排球【1. 分組練習比賽 2. 測驗】</p> <p>籃球:</p> <p>第一週：師生互動【1 課程內容講解、相關規定及成績評量方式說明 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</p> <p>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</p> <p>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 5. 測驗</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 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，日常表現</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 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，課堂講授，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，日常表現 紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授實作演練，日常表現
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	一、參閱體育各相關課程書籍。 二、各單項運動項目最新規則資料。
教學軟體	學校提供各項運動器材。 數位學習
課程規範	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。 四、遵守上課規定。