

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04N02801
課程中文名稱	體育生活(二)
課程英文名稱	Physical Education(II)
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	邱懿瑩 李政達 陳新福 陳艷麗
上課教室(時間)	
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	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
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> <ol style="list-style-type: none"> 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
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> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>One. Fitness training: basic physical self-requirement is divided into the following units 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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5/29</td> <td>1、 健身器材使用及重訓室規範</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. 重量訓練 肌群訓練順序 重量設定 組數 次數</td> </tr> <tr> <td>6/5</td> <td>3. 有氧訓練 負荷強度 時間 間歇訓練及循環訓練介紹</td> </tr> <tr> <td></td> <td>4. TABATA 訓練簡介 塑身動作及強度介紹</td> </tr> <tr> <td>6/12</td> <td>5. 運動處方及訓練表設定</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6. 核心肌群鍛鍊 問題與討論</td> </tr> </tbody> </table>	日期	內容	5/29	1、 健身器材使用及重訓室規範		2. 重量訓練 肌群訓練順序 重量設定 組數 次數	6/5	3. 有氧訓練 負荷強度 時間 間歇訓練及循環訓練介紹		4. TABATA 訓練簡介 塑身動作及強度介紹	6/12	5. 運動處方及訓練表設定		6. 核心肌群鍛鍊 問題與討論
日期	內容														
5/29	1、 健身器材使用及重訓室規範														
	2. 重量訓練 肌群訓練順序 重量設定 組數 次數														
6/5	3. 有氧訓練 負荷強度 時間 間歇訓練及循環訓練介紹														
	4. TABATA 訓練簡介 塑身動作及強度介紹														
6/12	5. 運動處方及訓練表設定														
	6. 核心肌群鍛鍊 問題與討論														
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</p>														

	學習情緒管理與人有良好互動，分組討論，同儕互評 紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，實作
指定用書	書名：無 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	自編講義
教學軟體	無
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3.課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。 4.課程中禁止飲食(早餐請於上課前 30 分食用完畢)。 5.上課認真學習、下課勤於練習。 6.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識