

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0560A
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	四技資管一丙
任課教師	邱榮貞
上課教室(時間)	週五第 1 節() 週五第 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>
<p>英/日文課程大綱</p>	<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>
<p>課程進度表</p>	<p>第一週: 師生互動【1 本學期授課及課程內容講解 2.球場介紹 3.暖身操】</p> <p>第二週: 桌球【1 認識桌球、課程簡介 2 握拍法 3 發球方式與種類 4 二人正面互相推球練習】</p> <p>第三週: 桌球【1 擊球時間、擊球部位、球拍拍面角度 2 切球、殺球練習、防守練習 3 反拍擊球練習 4 單打練習比賽】</p> <p>第四週: 桌球【1 規則講解 2 雙打練習比賽 3 練習方式介紹】</p> <p>第五週: 排球【1 認識排球、課程簡介 2 基本托球動作練習-個人頭上、低手、雙人練習 3 發球練習-原地、跳躍】</p> <p>第六週: 排球【1 複習基本動作 2 舉球練習、扣球練習 3 分組比賽】</p> <p>第七週: 排球【1 規則講解 2 分組練習比賽 3 練習方式介紹】</p> <p>第八週: 期中測驗（壘球 or 排球 20%）</p> <p>第九週: 期中測驗（壘球 or 排球 20%）</p> <p>第十週: 壘球【1 認識壘球、課程簡介 2 守套拿法 3 投球方法與種類、投手投球練習 4 傳、接球練習-15 公尺二人對傳 5 接滾地球練習、姿勢講解】</p> <p>第十一週: 壘球【1 複習傳、接球 2 接反彈球、高飛球練習 3 打擊練習-握棒、準備擊球姿勢、瞄球、最後揮棒動作 4.跑壘練習 5 分組比賽】</p> <p>第十二週: 壘球【1 雙殺與夾殺練習 2 長傳練習 3 規則講解 4 分組練習比賽】</p> <p>第十三週: 1 認識射箭、課程簡介 2 用具、場地介紹 3 上、下弦演練</p> <p>第十四週: 1 複習上、下弦 2 站立姿勢、拉弦練習 3 箭的擺法 4 介紹射箭注意</p>

	<p>事項-拔劍方式、安全問題 5 五公尺射箭練習</p> <p>第十五週:1 十公尺射箭練習 2 姿勢的調整 3 比賽</p> <p>第十五週:期末測驗（桌球 20%）</p> <p>第十六週:期末測驗（桌球 20%）</p> <p>第十七週:筆試測驗（規則與常識測驗 10%）</p> <p>第十八週:期末考試</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</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，日常表現</p> <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</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授，日常表現</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授，日常表現</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授，日常表現</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授實作演練，日常表現</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	各相關運動課程書籍及資料與規則
教學軟體	<ol style="list-style-type: none"> 1.可上網查詢比賽規則 2.網路教學(Flip 數位學習) 3.學校提供場地及器材 4.知識分享平台
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> 1.期中術科測驗/報告佔學期成績 25%。 2.期末術科測驗/報告佔學期成績 25%。 3.筆試測驗佔學期成績 15%。 4.平時分數佔學期成績 35%，平時分數計算方式：每人基本分數 80 分。 <ol style="list-style-type: none"> A.加分方式：a.上課學習態度、運動精神、服務、其他等。b.上課競賽加分。 c.整學期上課全勤者。

	<p>B.扣分方式：a.缺席課程者：(1 次未到課扣平時成績 5 分,2 次扣 10 分,3 次扣 20 分,4 次扣 40 分,5 次扣 80 分,5 次以上扣 100 分。)b.未穿著服運動服、運動褲、運動鞋、運動襪，每次扣 5 分。</p> <p>5.請穿著運動服、運動褲、運動鞋、運動襪上課，嚴禁穿著牛仔褲系列上課。</p> <p>6.上課請勿遲到，不無故缺席。</p> <p>7.請遵守上課規定。</p> <p>8.注意運動安全與避免運動傷害。</p> <p>9.如有重大或慢性疾病，請事先告知教師。</p>
--	--