

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0560C
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	四技會資一乙
任課教師	鄭炎坤
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>一年級課程上、下學期共有八個項目每學期各有四個項目每個項目上課三週分 ABCD 課程 EFGH 課程兩組</p> <p>A.體適能:</p> <p>第一週：1 認識體適能 2 介紹伸展操 3 測量身體質量指數</p> <p>第二週：1 瞬發力-測量立定跳遠 2 肌力、耐力-測量 1 分鐘屈膝仰臥起坐</p> <p>第三週：1 柔軟度-測量坐姿體前彎 2 心肺耐力-測量 800/1600 公尺跑走 3 綜合講評</p> <p>B.籃球:</p> <p>第一週：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</p> <p>C.射箭：</p> <p>第一週：1 認識射箭、課程簡介 2 用具、場地介紹 3 上、下弦演練</p> <p>第二週：1 複習上、下弦 2 站立姿勢、拉弦練習 3 箭的擺法 4 介紹射箭注意事項-拔劍方式、安全問題 5 五公尺射箭練習</p> <p>第三週：1 十公尺射箭練習 2 姿勢的調整 3 比賽</p> <p>D.羽球：</p> <p>第一週：1 認識羽球、課程簡介 2 握拍法、持球法、手腕運用、球感練習 3 發球-高遠球、過網球（發短球） 4 對空擊球、二人對打平球</p> <p>第二週：1 擊球步法-原地、移位擊球步法、米字型步法 2 切球、挑球、殺球練習 3 反拍擊球練習 4 單打練習比賽</p> <p>第三週：1 規則講解 2 裁判手勢 3 雙打練習比賽 4 練習方式介紹</p> <p>E.體育通識-高爾夫球</p> <p>第一週：1 認識高爾夫、課程簡介 2 握桿法 3 揮桿動作-上桿動作與姿勢、下桿動作與姿勢</p> <p>第二週：1 複習上、下桿動作 2 瞄球與擊球 3 姿勢調整 4 切球練習</p> <p>第三週：1 全揮桿練習、收桿動作練習 2 姿勢調整 3 規則講解</p>
--	---

	<p>F.桌球：</p> <p>第一週：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>第二週：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>第三週：1 規則講解 2 雙打練習比賽 3 練習方式介紹</p> <p>G.排球</p> <p>第一週：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>第二週：1 複習基本動作 2 舉球練習、殺球練習 3 分組比賽</p> <p>第三週：1 規則講解 2 分組練習比賽 3 練習方式介紹</p> <p>H.壘球</p> <p>第一週：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>第二週：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>第三週：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>教學方式與評量 方法</p>	<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，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>1 中華民國各單項協會最新編審規則-與上課相關項目。 2 各出版社所出版的體育運動相關書籍-與上課相關項目。</p>
教學軟體	無
課程規範	<p>1.全班上課應穿著整齊運動服裝、運動鞋。可自備帽子。 2.室外課如遇下雨天場地潮濕時，另擇場地上課。 3.上課中禁止攜帶食物食用。 4.上課中禁止滑手機。 課程評分依據： 平時分數(含筆試):上課服裝、出席率、學習態度佔 50%。曠課次數達 6 次 12 節(含 6 次)以 0 分計算。 期中、期末術科測驗-從上課 4 個項目中由老師指定二項各佔 25%</p>