

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0560D
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	四技休閒一甲
任課教師	陳艷麗
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	<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.學習情緒管理與人有良好互動 ,-- ,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> <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>1.籃球運動介紹與實作</p> <p>2.足球運動介紹與實作</p> <p>3.期中測驗</p> <p>4.羽球運動介紹與實作</p> <p>5.體適能介紹與實作與檢測</p> <p>6.期末測驗與體育常識筆試測驗</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，筆試</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授，筆試</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授，筆試</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授，筆試</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授，筆試</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，筆試</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p>

	ISBN : 版本：
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	1.上課請著運動服裝及球鞋出席。 2.身體若有任何已知狀況或疾病,請務必告知任課教師。