

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04N02702
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	夜行流產攜一甲
任課教師	李政達 邱榮貞 陳春安
上課教室(時間)	週三第 6 節() 週三第 7 節() 週三第 8 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>授課日期及內容</p> <p>2/13: 排球【師生互動-1 課程內容、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>2/20: 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>2/27: 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>3/6: 排球【1.分組練習比賽 2.測驗】</p> <p>3/13:</p> <p>1.課程內容介紹、相關規定說明、成績評量方式說明。</p> <p>2.了解桌球基本原理、握拍法、站位及姿勢。</p> <p>3.球感練習、發球、分組練習。</p> <p>3/20:</p> <p>1.反手推擋、正手擊球。</p> <p>2.旋轉球的發球與接發球。</p> <p>3/27:</p> <p>1.單打規則介紹</p> <p>2.分組比賽</p> <p>4/10:</p> <p>1.測驗反手推擋</p> <p>2.補考與檢討</p>

	<p>日期 內容</p> <p>4/17</p> <p>1~. 健身器材使用及重訓室規範</p> <p>2. 重量訓練 肌群訓練順序 重量設定 組數 次數</p> <p>4/24</p> <p>3. 有氧訓練 負荷強度 時間 間歇訓練及循環訓練介紹</p> <p>5/1</p> <p>4. TABATA 訓練簡介 塑身動作及強度介紹</p> <p>5/8</p> <p>5. 運動處方及訓練表設定</p> <p>6. 核心肌群鍛鍊 問題與討論</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，課堂講授實作演練，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，其他、分組練習、，日常表現</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，其他、分組比賽、，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	自編桌球講義
教學軟體	
課程規範	<p>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。</p> <p>2.身體若有任何重大或慢性疾病，運動中有不舒服，請務必馬上告知任課教師。</p> <p>3.課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。</p> <p>4.課程中禁止飲食(早餐或午餐請於上課前 30 分食用完畢)。</p> <p>5.上課認真學習、下課勤於練習。</p> <p>6.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識。</p> <p>7.遵守上課所有規定。</p>

--	--