

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0561J
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	四技資傳一乙
任課教師	谷淑華
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	<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> <hr/> <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 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. 體適能：培養學生基本體能。(心肺功能、肌力肌耐力、柔軟度、爆發力、身體指數)</p> <p>2. 籃球：訓練學生籃球基本動作，培養互助合作之人格特質，訓練休閒活動技巧。</p> <p>3. 射箭：訓練學生手、眼睛神經之協調性，訓練基本休閒運動能力。</p> <p>4. 羽球：培養學生瞬間移位的基本體能，各種基本運動能力的培養。</p> <p>5. 高爾夫/足球：訓練學生腳部之敏捷性，培養學生團體合作與心態。</p> <p>6. 桌球：訓練學生眼、手之協調性及敏捷性，培養基本休閒能力之技巧。</p> <p>7. 排球：訓練學生全身肌力協調能力，培養學生團體合作之觀念。</p> <p>8. 壘球/木球：訓練學生瞬間爆發力的能力，手、腳、眼睛的協調性，培養互助合作的觀念。</p> <p>成績計算權重：</p> <p>期末筆試 20%</p> <p>平時成績 20%</p> <p>期中術科考 30%</p> <p>期末術科考 30%</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，實作演練課堂講授，筆試因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授實作演練，筆試</p>

	學習專業技能和學習運動技巧，實作演練課堂講授，筆試實作 實作為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授實作演練，日常表現實作 實作學習健全人格，服務社會，實作演練課堂講授，筆試 培養運動藝術的內涵，課堂講授，筆試 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，課堂講授實作演練，日常表現實作
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	1.須穿著適當之運動服裝 2.身體若有先天性疾病請務必告知