

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0561A
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	四技生技一甲
任課教師	杜珈霖
上課教室(時間)	週二第 1 節() 週二第 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

	七 排球 訓練學生團體意識的建立 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	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 Two. Basketball: The development of muscle strength and the development of coordination between optic nerve and whole body muscle in basketball training students Three. Archery: improvement of students' muscle strength development and coordination of the nervous system Four. Badminton: improvement of muscle strength and coordination of students' leg muscles and agility Five. Golf/Football: selection opened for students Six. Table tennis: building students' agility response Seven. Volleyball: building student group awareness Eight. Softball: building student group awareness
課程進度表	第一週： 1.課程內容、目標介紹 2.相關規定說明 3.基本資料填寫 4.成績評量方式說明 壘球 第二週： 1.認識壘球、場地器材介紹 2.各種傳接球動作介紹(說明測驗要點) 3.分組練習 第三週： 1.複習各種傳接球 2.壘球打擊動作介紹 3.分組練習 第四週： 1.慢速壘球規則講解 2.分組比賽 射箭 第五週： 1.射箭歷史的簡介

	2.介紹弓和箭的各部名稱 3.介紹弓的組合方法及弦的掛法（推拉掛弦法） 4.射箭的基本姿勢 第六週： 1.基本動作練習 2.射箭 10 公尺練習 第七週： 1.射箭 10 公尺練習 第八週：壘球傳接測驗 第九週：期中考全校停課 桌球 第十週： 1.認識桌球、場地器材介紹、控球練習、發球教學 2.反手推擋教學(說明測驗要點) 3.分組練習 第十一週： 1.正手擊球教學、發球與接發球 2.介紹旋轉球 3.分組練習 第十二週： 1.反手推擋測驗再說明與示範 2.單打規則介紹 3.分組練習與比賽 排球 第十三週： 1.排球運動場地器材介紹、低手傳球與高手傳球 2.分組練習 第十四週： 1.發球動作介紹(低手發球、肩上發球、跳躍發球)、接發球介紹 2.規則及裁判介紹 3.分組練習 第十五週： 1.進階動作介紹(攔網、攻擊)、自由防守球員介紹 2.分組比賽 第十六週：桌球測驗 第十七週：體育常識筆試測驗
--	---

	第十八週：期末考全校停課
教學方式與評量方法	※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 健康身體是享受人活和工作勝任基礎，實作演練，實作實作實作 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，實作演練，實作實作實作 學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作實作實作 為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，實作實作實作 學習健全人格，服務社會，實作演練，實作實作實作 培養運動藝術的內涵，實作演練，實作實作實作 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作實作實作 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作實作實作
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.準時到達上課地點、著運動服裝、運動鞋，禁止穿牛仔褲、拖鞋、涼鞋等 2.上課中禁止滑手機、攜帶食物食用 3.第一週上課請在三連堂前集合