

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D0560J
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	四技餐旅一甲
任課教師	蔡心嚴
上課教室(時間)	週五第 3 節() 週五第 4 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>體適能</p> <p>第一週</p> <p>1.健康體能介紹</p> <p>2.實作—1200M 慢跑</p> <p>第二週</p> <p>1.肌力、肌耐力、柔軟度介紹及實作</p> <p>2.實作—1600M 慢跑</p> <p>第三週</p> <p>1.體重控制介紹</p> <p>2.實作 2000M 慢跑</p> <p>B 進度 籃球</p> <p>第一週</p> <p>1. 籃球簡史</p> <p>2. 傳接球練習</p> <p>3. 分組比賽</p> <p>第二週</p> <p>1. 簡易規則介紹</p> <p>2. 投籃練習</p> <p>3. 分組比賽</p> <p>第三週</p> <p>1. 擋切練習</p> <p>2. 傳接練習</p>

3. 分組比賽

C 進度 射箭

第一週

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。
5. 準備運動。5 m 短距離練習。（調整學生的姿勢）

第二週

1. 射箭場地、裝備介紹。
2. 準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。
3. 10 m 練習。（調整學生動作是否正確）。

第三週

1. 介紹不同距離的射箭姿勢及射箭所必備的基本體力。
2. 準備運動。將弓組合（檢查是否正確組裝好）。
3. 15 m ~ 20 m 練習或比賽。（調整學生動作是否正確）。

D 進度 羽球

第一週

1. 握拍法.持球法
2. 手腕運用.球感練習
3. 對空擊球.發短球

第二週

1. 對空擊球.前進擊球步伐
2. 發高遠球.後退擊球步伐
3. 高遠球.左右移位擊球步伐

第三週

1. 米字型步伐.規則講解
2. 各種擊球方式講解示範
3. 分組練習

E 進度 足球

第一週

1. 足球簡史介紹
2. 全球足球發展現況與趨勢介紹
3. 技術層面類別之講述介紹

第二週

1. 腳部踢球法介紹、練習
2. 盤球運球介紹、練習
3. 各部位控制綜合練習

第三週

1. 傳球與接球練習
2. 比賽簡易規則介紹
3. 實施小組或分組比賽

E 進度 高爾夫

第一週

1. 高爾夫簡史介紹。
2. 球場、球具介紹。
3. 球場禮儀介紹。
4. 基本動作介紹（握桿、站姿、上桿一、上桿二、下桿、擊球、隨球動作）。

第二週

1. 基本動作建構：握桿姿勢。
2. 基本動作建構：站姿姿勢。
3. 基本動作建構：上桿一動作。
4. 基本動作建構：上桿二動作。
5. 基本動作建構：下桿動作。
6. 基本動作建構：擊球動作。
7. 基本動作建構：隨球動作

第三週

1. 基本動作複習。
2. 半揮桿擊球練習。
3. 簡易規則講解。

F 進度 桌球

第一週

1. 規則介紹
2. 發球及推球介紹與練習

第二週

1. 推球複習練習
2. 正手攻擊介紹與練習

第三週

1. 簡易比賽與前二週進度綜合練習

G 進度 排球

第一週

1. 場地器材簡介
2. 高低手傳球基本技巧介紹
3. 分組比賽（9人制）

第二週

1. 發球技巧介紹

	<p>2. 基本六人制隊型介紹</p> <p>3. 六人制分組比賽</p> <p>第三週</p> <p>1. 扣球步法技巧</p> <p>2. 簡易裁判勢</p> <p>3. 分組比賽及自由球員簡介</p> <p>H 進度 壘球</p> <p>第一週</p> <p>1.慢速壘球歷史、起源介紹</p> <p>2.球場、球具、守備位置介紹</p> <p>3.簡易規則介紹（守備、投手部份）</p> <p>4.準備運動（伸展操、跑步）</p> <p>5.傳接球介紹與練習（2人對傳）</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 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，實作演練，實作 學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作 為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，實作 學習健全人格，服務社會，實作演練，實作 培養運動藝術的內涵，實作演練，實作 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作</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	
教學軟體	
課程規範	