

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D06701
課程中文名稱	體育生活
課程英文名稱	Physical Education
學分數	1.0
必選修	必修
開課班級	四國際商務一甲 四國際金融一甲
任課教師	傅慧榕
上課教室(時間)	週三第 5 節() 週三第 6 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	英語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	Through the freshman year, eight progresses of implementation in PE are: (1) Fitness (2) Basketball (3) Archery (4) Badminton (5) Soccer (6) Table Tennis (7) Volleyball (8) Softball
先修科目或預備能力	1. No pre-requisite is required. 2. When attending classes, please bring your own towel and water bottle with appropriate sports outfit. Disqualified outfit will be considered as an absence. 3. No cell phone usage is allowed in classes unless you inform the instructor in advance.
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，A healthy body is the basis of enjoying quality of life and work ，1 建構健康生活 2.因高齡化壽命的增加，學習自我照顧 ，Learning self-care because of aging，2 永續健康照護

	<p>3.學習專業技能和學習運動技巧 , learning professional skills and motor skills , 3 休閒技能養成</p> <p>4.為人生目標全力以赴自我學習 , Putting the best effort on self-learning for life goal , 4 尊重生命價值</p> <p>5.學習健全人格，服務社會 , Learning healthy personality and serving the society , 5 真誠關懷社會</p> <p>6.培養運動藝術的內涵 , Culturing connotation of movement , 6 運動藝術欣賞</p> <p>7.學習情緒管理與人有良好互動 , Learning emotional management and better interaction between people , 7 優質情緒管理</p> <p>8.學習情緒管理與人有良好互動 , Learning emotional management and better interaction between people , 8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	<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>
英/日文課程大綱	<p>(1) Fitness –Develop students’ basic physical fitness (cardiovascular, muscle strength, muscle endurance, power, flexibility, Body Mass Index (BMI)</p> <p>(2) Basketball—Expand mutual cooperation personality, introduce and cultivate basic movements in basket, and learn leisure activity skills</p> <p>(3) Archery—Develop hand-eye coordination and basic abilities in leisure activity.</p> <p>(4) Badminton--Improve instant shifting ability and cultivate basic exercise abilities.</p> <p>(5) Soccer—Develop foot agility and cultivate the idea of teamwork.</p> <p>(6) Table Tennis—Arise hand-eye coordination and agility, foster basic leisure ability</p> <p>(7) Volleyball—Cultivates muscle coordination through the whole body and develop the concept of teamwork</p> <p>(8) Softball—Advance explosive ability, hand-eye coordination, and mutual assistance in peers</p>

課程進度表	<p>第一週:課程概要描述+運動禮儀+運動傷害防護概念+安全概念+服裝要求+介紹本校各項運動設施及體育課程+本校各項運動競賽介紹(Course Introduction)</p> <p>第二週:壘球基本規則+球場介紹+器材介紹及握棒+握球+傳接球介紹及練習+壘球投球介紹 (softball)</p> <p>第三週:公差 (大專籃球賽) (Office leave-TBA)</p> <p>第四週:熱身及伸展操+打擊介紹+規則+分組壘球賽分組壘球賽 (Team competition-Softball)</p> <p>第五週:分組壘球賽 (Team competition-Softball)</p> <p>第六週:期中測驗(壘球) Skill test - catch and throw</p> <p>第七週:放假</p> <p>第八週:期中測驗(壘球) Skill test - catch and throw</p> <p>第九週:期中考週, No class! (University Mid-term week)</p> <p>第十週:體適能檢測(1) Fitness test -1</p> <p>第十一週:體適能檢測(2) Fitness test -2</p> <p>第十二週:熱身及伸展操+運球介紹+籃下投籃介紹及練習 (Basketball)</p> <p>第十三週:熱身及伸展操+傳球介紹+三對三基本規則 (3-on-3)</p> <p>第十四週:熱身及伸展操+綜合練習+籃下投籃+三對三 (3-on-3)</p> <p>第十五週:熱身及伸展操+三對三 (3-on-3)</p> <p>第十六週:期末術科測驗(籃球) Skill test - Lay-up</p> <p>第十七週:期末術科測驗(籃球) Skill test - Lay-up</p> <p>第十八週:期末考週, No class! (University final week)</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, 啟發思考課堂講授, 日常表現因高齡化壽命的增加, 學習自我照顧, 啟發思考, 日常表現</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧, 實作演練課堂講授, 日常表現課堂展演課堂展演</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習, 實作演練啟發思考, 日常表現</p> <p>學習健全人格, 服務社會, 啟發思考實作演練, 日常表現</p> <p>培養運動藝術的內涵, 實作演練啟發思考, 日常表現</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動, 實作演練, 日常表現</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動, 啟發思考, 日常表現</p>
指定用書	<p>書名:</p> <p>作者:</p>

	書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	一、中華民國慢速壘球協會。慢速壘球規則圖解 二、國際三對三規則 http://www.fiba.com/downloads/v3_abouFiba/3x3/3x3CBRegulatoryPrinciples.pdf
教學軟體	https://www.youtube.com/watch?v=DwVYejPGS-k https://www.youtube.com/watch?v=3KrNi2J-CBI
課程規範	一、請穿著有延展性之運動衣褲（非寬鬆之長褲）及運動鞋（要有鞋帶）襪來上課。 二、著運動衣服以外之服裝，計缺席乙次。 三、請攜帶水及毛巾。 四，上課不得使用手機