

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05507
課程中文名稱	體育生活(一)
課程英文名稱	Physical Education(I)
學分數	1.0
必選修	必修
開課班級	四技電子一丙
任課教師	陳春安
上課教室(時間)	週四第 6 節() 週四第 7 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	1.四技一年級課程分八項進度實施教學。 (1)體適能 (2)籃球 (3)射箭 (4)羽球 (5)高爾夫/足球 (6)桌球 (7)排球 (8)壘球/木球
先修科目或預備能力	
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.紀律在運動競賽中嚴守，--，8 強化團體意識

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>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>第 1 週</p> <p>1.課程內容、目標介紹</p> <p>2.相關規定說明</p> <p>3.基本資料填寫</p> <p>4.成績評量方式說明</p> <p>5.基本體能檢測</p> <p>第 2-4 週 體適能</p> <p>1.體適能概念介紹</p> <p>2.中長跑介紹</p> <p>3.短距離介紹</p> <p>第 8 週 體適能測驗(男生 1600 公尺，女生 800 公尺)</p> <p>第 9 週 體適能測驗</p> <p>第 5-7 週 籃球</p>

	<p>1.籃球運動源起、場地器材介紹、傳接球、運球、投籃等講解示範、分組練習</p> <p>2.上籃動作講解示範(說明測驗要點)、分組練習</p> <p>3.小組攻防講解示範、3 對 3 分組比賽</p> <p>第週 10-12 射箭</p> <p>1.射箭運動源起、場地器材、射箭禮儀與安全、上下弦操作、分組練習</p> <p>2.上箭、張弓、固定、放箭等基本動作講解示範、分組練習</p> <p>3.綜合練習，分組比賽</p> <p>第 13-15 週 羽球</p> <p>1.羽球運動源起、場地器材簡介、握拍法及控球遊戲介紹與實作</p> <p>2.發球、擊長球講解示範、分組練習；單打規則介紹、分組比賽</p> <p>3.扣球、切球、挑球、網前球等講解示範、分組練習；雙打規則介紹、分組比賽</p> <p>第 16 週 羽球發高遠球測驗</p> <p>第 17 週 羽球發高遠球補考</p> <p>第 18 週 體育常識測驗</p>
<p>教學方式與評量方法</p>	<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>
<p>指定用書</p>	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
<p>參考書籍</p>	<p>自編講義</p>
<p>教學軟體</p>	
<p>課程規範</p>	<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，運動中如有不舒服，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>

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">5.上課認真學習、下課勤於練習。6.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識。7.遵守上課所有規定。 |
|--|--|