

# 南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0551N
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	四技電商一甲
任課教師	谷淑華
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	<p>1.四技一年級課程分八項進度實施教學。</p> <p>(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</p>
先修科目或預備能力	
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> <p>-----</p> <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.紀律在運動競賽中嚴守，--，8 強化團體意識</p>

<p>中文課程大綱</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
<p>英/日文課程大綱</p>	<p>One. Fitness training: basic physical self-requirement is divided into the following units</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Cardiopulmonary function</li> <li>2 Muscle strength, muscle endurance</li> <li>3 power</li> <li>4 flexibility</li> <li>5 Body composition</li> </ol> <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>
<p>課程進度表</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>5.體育通識/足球：訓練學生腳部之敏捷性，培養學生團體合作與心態;簡介各項體育運動競賽。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

	<p>成績計算權重:</p> <p>期末筆試 20%</p> <p>平時成績 20%(總缺席含請假節數超過 10 節者本項成績零分計算)</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</p> <p>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> <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</p> <p>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</p> <p>學習健全人格，服務社會，實作演練課堂講授，筆試</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授實作演練，筆試</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，實作演練課堂講授，日常表現</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授實作演練，日常表現實作實作</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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.須穿著適當之運動服裝</li> <li>2.身體若有先天性疾病請務必告知</li> <li>3.上課期間有限制使用 3c 產品</li> </ol>