

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550L
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	四技國企一乙
任課教師	陳新福
上課教室(時間)	週四第 1 節() 週四第 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	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>A 進度 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>

2. 傳接球練習

3. 分組比賽

第二週

1. 簡易規則介紹

2. 投籃練習

3. 分組比賽

第三週

1. 擋切練習

2. 傳接練習

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

	<p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡易比賽與前二週進度綜合練習 <p>G 進度 排球</p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 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） <p>第二週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發球技巧介紹 2. 基本六人制隊型介紹 3. 六人制分組比賽 <p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 扣球步法技巧 2. 簡易裁判勢 3. 分組比賽及自由球員簡介 <p>H 進度 壘球</p> <p>第一週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢速壘球歷史、起源介紹 2. 球場、球具、守備位置介紹 3. 簡易規則介紹（守備、投手部份） 4. 準備運動（伸展操、跑步） 5. 傳接球介紹與練習（2 人對傳） 6. 滾地球、高飛球介紹與練習 <p>第二週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備運動（伸展操、跑步） 2. 複習 2 人對傳 3. 投手投球介紹與練習 4. 打擊動作介紹與練習 5. 守備練習 6. 簡易規則介紹（打擊、跑壘部份） 7. 分組比賽 <p>第三週</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備運動（伸展操、跑步） 2. 複習 2 人對傳 3. 打擊練習 4. 分組比賽 5. 講評與意見交流
教學方式與評量	※課程學習目標，教學方式，評量方式

方法	<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 紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，實作</p>
指定用書	<p>書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：</p>
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	