

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550M
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	四技企管一甲
任課教師	蘇素月
上課教室(時間)	週二第 1 節() 週二第 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	<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>

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>第一週：本學期授課課程內容講解、場地介紹、暖身操。</p> <p>桌球：</p> <p>第二週：1、規則介紹 2、發球與推球介紹及演練賽。</p> <p>第三週：1、推球複習演練 2、正手攻擊介紹與演練。</p> <p>第四週：簡易比賽與前二週之綜合演練。</p> <p>排球：</p> <p>第五週：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）。</p> <p>第六週：1、發球技巧介紹 2、基本6人制隊型介紹 3、6人制分組比賽。</p> <p>第七週：1、扣球步法技巧 2、簡易裁判手勢 3、分組比賽及自由球員介紹。</p> <p>第八、九週：期中考術科測驗</p> <p>壘球：</p> <p>第十週：1、壘球簡介 2、傳接動作介紹：高飛、平飛、滾地球接球動作之要</p>

	<p>領。</p> <p>第十一週：1、打擊動作之講解 2、規則簡介 3、跑壘動作之要領。</p> <p>第十二週：分組比賽並於比賽過程中針對規則釋義。</p> <p>體育通識(田賽項目):</p> <p>第十三週:跳遠.鉛球.跳高介紹</p> <p>第十四週:足壘球</p> <p>第十五週:足壘球</p> <p>第十六週～第十七週：1.期末考術科測驗 2.筆試測驗（規則與常識測驗）。</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，自我評量 因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，啟發思考，自我評量 學習專業技能和學習運動技巧，成果驗收，筆試實作實作 為人生目標全力以赴自我學習，啟發思考，自我評量 學習健全人格，服務社會，實作演練，日常表現 培養運動藝術的內涵，啟發思考，自我評量 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，同儕互評 紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授，日常表現</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	<p>一、參閱體育各相關課程書籍。</p> <p>二、各單項運動項目最新規則資料。</p>
教學軟體	<p>學校提供各項運動器材。</p> <p>數位學習</p>
課程規範	<p>一、請依規定穿著運動服.運動褲.運動鞋.運動襪上課.可自備帽子與注意運動安全。</p> <p>二、如有重大或慢性疾病,請事先告知教師。</p> <p>三、上課不遲到.不無故缺席。</p> <p>四、遵守上課規定。(室外課如遇下雨天場地潮濕時，另擇場地上課)。</p> <p>五、課程評分依據:</p> <p>1.平時分數:上課服裝、出席率、學習態度占 40%、曠課次數達 6 次 12 節(含 6 次)以 0 分計算。</p>

	2.期中、期末術科測驗 50% 3.筆試-常識與規則佔 10%
--	------------------------------------