

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05500
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	四技財金一甲
任課教師	傅慧榕
上課教室(時間)	週二第 6 節() 週二第 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>	<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) 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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>
<p>英/日文課程大綱</p>	<p>One. Fitness training: basic physical self-requirement is divided into the following units 1 Cardiopulmonary function 2 Muscle strength, muscle endurance 3 power 4 flexibility 5 Body composition Two. Basketball: The development of muscle strength and the development of coordination between optic nerve and whole body muscle in basketball training students Three. Archery: improvement of students' muscle strength development and coordination of the nervous system Four. Badminton: improvement of muscle strength and coordination of students' leg muscles and agility Five. Golf/Football: selection opened for students Six. Table tennis: building students' agility response Seven. Volleyball: building student group awareness Eight. Softball: building student group awareness</p>
<p>課程進度表</p>	<p>第一週:自我介紹+課程概要描述+球場禮儀+運動傷害防護概念 第二週:田賽項目介紹與教學 (跳高,跳遠,三級跳,鉛球) 第三週:鉛球 第四週:跳遠 第五週:桌球運動的發展及單雙打基本規則+球桌介紹+球場規定及禮儀+握拍+持球 第六週:熱身及伸展操+推球+綜合練習 第七週:綜合練習(兩人對打) 第八週:期中考試 第九週:期中考試 第十週:排球運動的發展及基本規則+場上球員+裁判手勢介紹+基本動作介紹 第十一週:熱身及伸展操+示範規則及注意事項講習+球場介紹+角色介紹</p>

	<p>+分組練習排球賽</p> <p>第十二週:熱身及伸展操+分組練習排球賽</p> <p>第十三週:壘球運動的發展及基本規則+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</p> <p>第十四週:熱身及伸展操+打擊介紹+規則+分組壘球賽分組壘球賽</p> <p>第十五週:分組壘球賽分組壘球</p> <p>第十六週:期末術科測驗 (排球)</p> <p>第十七週:期末術科測驗 (壘球)</p> <p>第十八週:學科測驗+術科補考</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 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 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 學習健全人格，服務社會，啟發思考實作演練，日常表現 培養運動藝術的內涵，實作演練啟發思考，日常表現 學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，日常表現 紀律在運動競賽中嚴守，啟發思考，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、 Official Volleyball Rules 2013-2016.</p> <p>二、 中華民國慢速壘球協會。慢速壘球規則圖解</p> <p>三、 中華民國桌球協會。中華民國桌球規則 2013。</p>
教學軟體	
課程規範	<p>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。</p> <p>二、著運動衣服以外之服裝，計缺席乙次。</p> <p>三、請攜帶水及毛巾。</p>

