

# 南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550X
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	四技休閒一乙
任課教師	陳新福 方佩欣
上課教室(時間)	週一第 6 節() 週一第 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>

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 課程內容及評量方式介紹、動靜態暖身教學</p> <p>第 2~4 週：體適能</p> <p>2.體適能介紹；體適能檢測(一)</p> <p>3.體適能檢測(二)</p> <p>4.徑賽項目介紹</p> <p>第 5~7 週：籃球</p> <p>5.籃球歷史介紹；球感練習；運球；傳接球練習</p> <p>6.上籃練習；投籃練習；基礎防守概念</p> <p>7.綜合練習；分組競賽；隨堂測驗</p> <p>第 8 週：期中術科測驗(暖身操測驗)</p>

	<p>第 9 週：期中考補考</p> <p>第 10~12 週：射箭</p> <p>10.射箭歷史介紹；基本動作與安全操作講解</p> <p>11.短距離練習；團體競賽</p> <p>12.中距離練習；隨堂測驗</p> <p>第 13~15 週：羽球</p> <p>13.羽球歷史、球拍/裝備、握拍法介紹；球感練習；正手高遠球</p> <p>14.平球練習；發球(長、短球)</p> <p>15.綜合練習；規則講解；分組競賽；隨堂測驗</p> <p>第 16 週：術科期末考(徒手肌力操作測驗)</p> <p>第 17 週：術科期末考補考</p> <p>第 18 週：期末筆試(上課進度相關之運動常識、競賽規則)+術科補測驗</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，日常表現其他、術科測驗、其他、術科測驗、實作</p> <p>為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授啟發思考，日常表現</p> <p>學習健全人格，服務社會，課堂講授啟發思考，日常表現</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授分組討論啟發思考，日常表現</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，日常表現</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，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>1.各單項運動規則</p> <p>2.傑里·V.克勞斯等/籃球技術與訓練精要/人民郵電出版社</p> <p>3.日高哲朗（主編）/圖解籃球個人技術：基礎訓練 180 項/人民郵電出版社</p> <p>4.克勞斯·畢肖普等/足球訓練完全圖解：熱身和整理活動(全彩圖解版)/人民郵電出版社</p> <p>5.湯尼·格利斯、許明彰、邱炳坤/羽球：邁向卓越/五南出版社</p> <p>6.林貴福總校閱/速度、敏捷及反應的運動訓練法-含 260 種專項運動訓練課</p>

	<p>程：提升運動訓練水準及競技運動表現/禾楓書局</p> <p>7.國際運動醫療科學研究所/體能訓練圖解全書：一本搞懂身體質量調校・競技水準提升・賽前調整訓練・訓練週期規劃/晨星</p> <p>8.卓俊辰總校閱/體適能評估與運動處方(二版)/禾楓書局</p>
教學軟體	
課程規範	<p>1.上課勿遲到、早退，請假依學校規定辦理，並宜事先告知老師。</p> <p>2.上課中嚴格禁止玩手機。</p> <p>3.請穿著運動服、運動鞋，攜帶毛巾、水杯，戶外課程可穿戴帽子太陽眼鏡。未穿著運動服者斟酌扣平時分數。</p> <p>4.未能於期中術科、期末術科、期末筆試週參與考試者，需提前告知老師並請假，未事先告知或未請假而曠考者不予補考。</p> <p>課程評分標準:</p> <p>期中術科測驗:10%</p> <p>期末術科測驗:10%</p> <p>隨堂測驗：各 5%，共 20%(籃球、羽球、射箭、體適能檢測)，當週未參與測驗不予補考。</p> <p>期末筆試:10%-依上課四個進度之相關規則、運動常識為出題範圍。</p> <p>平時成績:40%-出席率</p> <p>上課態度、活動表現、服裝儀容：10%</p> <p>重要：缺課(含各類請假，喪假除外)達四次，學期總成績不予及格。</p> <p>出席分數計算方式：遲到一節課扣 1 分；請假(喪假除外)一節課扣 2 分、公假一節課扣 1.5 分；曠課一節課扣 3 分。一次上課為兩節課。</p> <p>點名完落跑者以曠課論。</p>