

# 南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0550I
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	四技英語一乙
任課教師	杜珈霖
上課教室(時間)	週五第 3 節() 週五第 4 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>1.學期第一週為課程內容介紹、相關規定說明</p> <p>2.每單元為期三週</p> <p>3.每學期第八週期中測驗、第十六週期末測驗、第十七週體育常識測驗</p> <p>單元一：壘球</p> <p>第一週：</p> <p>1.認識壘球、場地器材介紹</p> <p>2.各種傳接球動作介紹(說明測驗要點)</p> <p>3.分組練習</p> <p>第二週：</p> <p>1.複習各種傳接球</p> <p>2.壘球打擊動作介紹</p> <p>3.分組練習</p>

第三週：

- 1.慢速壘球規則講解
- 2.分組比賽

單元二：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

第二週：

- 1.基本動作練習
- 2.射箭 10 公尺練習

第三週：

- 1.射箭 10 公尺練習

單元三：桌球

第一週：

- 1.認識桌球、場地器材介紹、控球練習、發球教學
- 2.反手推擋教學(說明測驗要點)
- 3.分組練習

第二週：

- 1.正手擊球教學、發球與接發球
- 2.介紹旋轉球
- 3.分組練習

第三週

- 1.反手推擋測驗再說明與示範
- 2.單打規則介紹
- 3.分組練習與比賽

單元四：排球

第一週：

- 1.排球運動場地器材介紹、低手傳球與高手傳球
- 2.分組練習

第二週：

- 1.發球動作介紹(低手發球、肩上發球、跳躍發球)、接發球介紹
- 2.規則及裁判介紹
- 3.分組練習

第三週：

- 1.進階動作介紹(攔網、攻擊)、自由防守球員介紹

	2.分組比賽
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，實作實作實作  因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，實作演練，實作實作實作  學習專業技能和學習運動技巧，實作演練，實作實作實作  為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，實作實作實作  學習健全人格，服務社會，實作演練，實作實作實作  培養運動藝術的內涵，實作演練，實作實作實作  學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作實作實作  紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，實作實作實作</p>
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	1.準時到達上課地點、著運動服裝、運動鞋，禁止穿牛仔褲、拖鞋、涼鞋等 2.上課中禁止滑手機、攜帶食物食用 3.第一週上課請在三連堂前集合