

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04N02802
課程中文名稱	體育生活(二)
課程英文名稱	Physical Education(II)
學分數	2.0
必選修	必修
開課班級	夜行流產攜一甲
任課教師	蘇素月 賈寶山 谷淑華
上課教室(時間)	
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	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
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> <ol style="list-style-type: none"> 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>一 體適能 訓練學生建構基本體能的自我要求 分為下列幾項單元</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 心肺功能 2 肌力 肌耐力 3 爆發力 4 柔軟度 5 身體組成 二 籃球 訓練學生肌力肌耐力的發展及視神經與全身肌肉協調性的發展 三 射箭 訓練學生手臂肌肉力量的發展及神經系的協調性 四 羽球 訓練學生腿部肌肉的肌力及協調性 敏捷性 五 高爾夫 足球 任課教師依據學生需求 可以選擇乙項上課 六 桌球 訓練學生的敏捷性反應 七 排球 訓練學生團體意識的建立

	八 壘球 滾球 任課教師依據學生興趣需求 可以選擇乙項上課
英/日文課程大綱	<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</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>一、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.課程簡介及修課須知說明 2.羽球用具準備確實、加強球拍、球的選購 3.穿著運動服裝，準時上、下課 4.加強上課前的熱身動作，減少運動傷害 5.基本概念:羽球概論 6.基本動作:握拍法及持球法、手腕運用、球感練習 7.發球介紹-發短球、發高遠球、發平球 <p>二、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.對空擊球 2.發短球 3.發高遠球 4.高遠球 5.前進擊球步伐、後退擊球步伐練習 6.左右移位擊球步伐練習 7.單打場地介紹、規則講解 <p>三、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.切球(下墜球) 2.V 型移位擊球步法練習 3.挑球 4.切球與挑球動作聯合應用 5.裁判法介紹及分組單打練習

	<p>四、</p> <p>1.雙打場地介紹、規則講解</p> <p>2.分組練習與裁判實習</p> <p>五、 術科測驗</p> <p>1.發高長球</p> <p>2.回擊定點長球</p> <p>六、 筆試測驗(規則及常識測驗)</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，實作演練課堂講授，日常表現實作實作</p> <p>因高齡化壽命的增加，學習自我照顧，課堂講授實作演練，日常表現實作實作</p> <p>學習專業技能和學習運動技巧，實作演練課堂講授，日常表現實作實作為人生目標全力以赴自我學習，課堂講授實作演練，日常表現實作實作</p> <p>學習健全人格，服務社會，實作演練課堂講授，日常表現實作實作</p> <p>培養運動藝術的內涵，課堂講授實作演練，日常表現實作實作</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，實作演練課堂講授，日常表現實作實作</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，課堂講授實作演練，日常表現實作實作</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.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。</p>

