

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D0551F
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	四技會資一乙
任課教師	徐翠敏
上課教室(時間)	週四第 1 節() 週四第 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	
課程進度表	<p>體適能：跑走 1600 公尺/800 公尺、立定跳遠、仰臥起坐、坐姿體前彎、BMI</p> <p>籃球：運球、傳球、投籃、三定點運球上籃</p> <p>射箭：裸弓練習</p> <p>羽球：發球、挑球、平飛球、高遠球</p> <p>足球：運球、停球、傳球、足壘球</p> <p>桌球：發球、推擋球</p> <p>排球：發球、低手與高手傳接球</p> <p>壘球：傳接球、跑壘、打擊</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，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，實作演練，實作為人生目標全力以赴自我學習，實作演練，實作</p> <p>學習健全人格，服務社會，實作演練，實作</p> <p>培養運動藝術的內涵，實作演練，實作</p> <p>學習情緒管理與人有良好互動，實作演練，實作</p> <p>紀律在運動競賽中嚴守，實作演練，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>你運動對了嗎？</p> <p>甘思元</p> <p>臉譜出版</p>

	<p>2011 速效運動 麥克·莫里斯(Dr.Michael Mosley)、佩塔·畢(Peta Bee) 謝佳真 譯</p> <p>2015 三采文化</p>
教學軟體	
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> 1、有特殊疾病請告知 2、穿著運動服裝與運動鞋 3、課堂中不可吃東西，但可喝水 4、上課中有任何不適，要停止休息