

南台科技大學 98 學年度第 2 期課程資訊

課程名稱	鐵馬運動暨體驗
課程編碼	B0D36701
系所代碼	0B
開課班級	四技休閒四甲
開課教師	陳春安
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	五 1 2 教室 T0610
必選修	選修
課程概述	藉由騎乘鐵馬使同學享受休閒活動的樂趣，不僅可以放鬆心情、解除精神束縛，迎風踩踏沿途賞景也可以放慢步調，忘卻疲勞更能增加自我滿意度、社會適應、自我認同、自我肯定與歸屬感，並結合體驗在地文化、產業、名勝古蹟、自然生態等，達到兼具賞景觀光與休閒運動效果。
課程目標	1.培養同學對鐵馬運動的興趣、提昇體適能、促進身體健康。 2.瞭解騎乘鐵馬體驗的安全守則。 3.培養同學規劃騎乘鐵馬動線之能力。 4.促進同學結合鐵馬運動與觀光的概念。 5.提昇節能環保休閒運動產業之推廣。
課程大綱	1.自行車概論（自行車介紹，及安全守則） 2.鐵馬維修動手 DIY 3.鐵馬動線之規劃 4.騎鐵馬結合導覽解說 5.騎鐵馬配合美景補捉 6.騎鐵馬品嚐小吃與美食 7.騎鐵馬觀自然生態 8.騎鐵馬了解在地文化
英文大綱	
教學方式	課堂教授,分組討論,口頭報告,實務操作,實地參訪,
評量方法	自行設計測驗,實作評量,口頭報告,課堂討論,課程參與度(出席率),
指定用書	
參考書籍	謝正寬(2008)，單車學校教你的 52 堂課，蘋果屋出版社。 陳柏蓉(2005)，單車熱，滾石文化股份有限公司。 王比利(2007)，單車慢慢騎，臉譜出版社。
先修科目	

教學資源	自編講義，單車
注意事項	1.由於校外體驗課程時間很長，下午若有其他課程的同學請勿選課。 2.穿著適合騎乘單車的服裝準時上下課，無法上課者請自行請假。 3.常上網、閱讀相關雜誌書籍以充實相關知識。 4.嚴禁體驗行程脫隊。 5.遵守鐵馬騎乘各項規定。
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	