

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	B0D36702
系所代碼	0B
開課班級	四技休閒四乙
開課教師	陳春安
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	五 3 4 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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.騎鐵馬配合美景捕捉 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.常上網、閱讀相關雜誌書籍以充實相關知識。</p> <p>4.嚴禁體驗行程脫隊。</p> <p>5.遵守鐵馬騎乘各項規定。</p>
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	