

## 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"> <li>1.培養同學對鐵馬運動的興趣、提昇體適能、促進身體健康。</li> <li>2.瞭解騎乘鐵馬體驗的安全守則。</li> <li>3.培養同學規劃騎乘鐵馬動線之能力。</li> <li>4.促進同學結合鐵馬運動與觀光的概念。</li> <li>5.提昇節能環保休閒運動產業之推廣。</li> </ol>
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.自行車概論（自行車介紹，及安全守則）</li> <li>2.鐵馬維修動手 DIY</li> <li>3.鐵馬動線之規劃</li> <li>4.騎鐵馬結合導覽解說</li> <li>5.騎鐵馬配合美景補捉</li> <li>6.騎鐵馬品嚐小吃與美食</li> <li>7.騎鐵馬觀自然生態</li> <li>8.騎鐵馬了解在地文化</li> </ol>
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	<p>謝正寬(2008)，單車學校教你的 52 堂課，蘋果屋出版社。</p> <p>陳柏蓉(2005)，單車熱，滾石文化股份有限公司。</p> <p>王比利(2007)，單車慢慢騎，臉譜出版社。</p>
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	