

南台科技大學 100 學年度第 1 學期課程資訊

| | |
|--------|---|
| 課程名稱 | 體育生活(一)：保齡球(B) |
| 課程編碼 | 04N03302 |
| 系所代碼 | 14 |
| 開課班級 | 夜四技車輛二甲 夜四技電機二甲 夜四技休閒二甲 夜四技休閒二乙 夜四技幼保二甲 夜四技視傳二甲 夜四技光電二甲 |
| 開課教師 | 李政達 |
| 學分 | 2.0 |
| 時數 | 2 |
| 上課節次地點 | |
| 必選修 | 自選必修 |
| 課程概述 | 保齡球是一項適合男女老少的運動，雖然入門極為容易，但想要維持良好成績，必須深入的探討、學習，方能達到預期的水準。而不斷的練習更是促使成績進步的最大動力。在良好的運動環境，及舒適的空間達到休閒健身的目的，是我們想要將該項運動介紹給同學的主要原因。 |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1.經由實際的參與，體驗初窺保齡球運動之堂奧，並藉此感受打球的樂趣。 2.提倡正當的休閒活動，養成「運動一生」的觀念。 3.互相切磋球技，達到「以球會友」的目的。 4.球技的進步與提昇。 |
| 課程大綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1.保齡球運動—簡史、場地、球具、規則，及該有的禮儀之介紹。 2.持球、助走動作講解。 3.下球點及身體延伸動作講解。 4.解瓶技巧之介紹。 5.直球的介紹。 6.飛碟球及其他球種之介紹。 |
| 英文大綱 | |
| 教學方式 | 課堂教授,分組討論,口頭報告,實務操作, |
| 評量方法 | 自行設計測驗,實作評量,課堂討論,課程參與度(出席率), |
| 指定用書 | |
| 參考書籍 | 保齡球 BOURINGU 作者：須田開代子/著 原文作者：KAYOKO SUDA 譯者：彤雲 出版社：益群 出版日期：1996 年 05 月 01 日 二天學會保齡球 作者：馬英傑 出版社：台灣東方 |
| 先修科目 | 注意事項： 男、女不拘，但需自備交通工具，於規定時間內到達球館準時上課，並能自行負行車安全責任者。 |
| 教學資源 | 保齡球講義、體能訓練器材、保齡球比賽影片 |

| | |
|--------|---|
| 注意事項 | 男、女不拘，但需自備交通工具，於規定時間內到達球館準時上課，並能自行負行車安全責任者。運動中有任何狀況，請務必告知任課教師。上課認真學習、下課勤於練習。遵守上課規定。 |
| 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 | |