

南臺科技大學 104 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 夜四技車輛二乙夜四技產設二甲夜四技休閒二甲夜四技休閒二乙夜四技休閒二丙夜四技資傳二甲夜四技視傳二甲夜四技多樂二甲
開課教師	連振杰
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.保齡球運動一簡史、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	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	保齡球入門---楷筌運動叢書 新保齡球技法—曲線球與飛碟球 大展出版社 林升滿、葉增保 (2006)
先修科目	<p>注意事項：</p> <p>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。</p>
教學資源	
注意事項	1.對保齡球有興趣者、自行前往球館、球資自付，依上課總次數一次付清(每

	<p>次 3 局)，不退費。</p> <p>每人打 3 局，一個球道安排 3 個人，3 人到齊後才開始打球，因簽約時間應於 12：00 前打完，</p> <p>所以同一個球道的同伴要慎選避免拖太久，如果有事不能來應告訴同學。</p> <p>2.必須穿著運動服裝、保齡球專用鞋（球館提供亦可自備），準時上課、尊重團體。</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	