

南臺科技大學 104 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	保齡球(F)
課程編碼	04D02003
系所代碼	14
開課班級	高年級體育選修
開課教師	連振杰
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	選修
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	
教學資源	
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1.對保齡球有興趣者、自行前往球館、球資自付，依上課次數(每次 3 局)一次付清，不退費。 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。
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	