

## 南臺科技大學 105 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	保齡球(A)
課程編碼	04D02001
系所代碼	14
開課班級	高年級體育選修
開課教師	李政達
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"> <li>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。</li> <li>2.提倡正當的休閒活動，養成「運動一生」的觀念。</li> <li>3.互相切磋球技，達到「以球會友」的目的。</li> <li>4.球技的進步與提昇。</li> </ol>
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.保齡球運動一簡史、場地、球具、規則，及該有的禮儀之介紹。</li> <li>2.持球、助走動作講解。</li> <li>3.下球點及身體延伸動作講解。</li> <li>4.解瓶技巧之介紹。</li> <li>5.直球的介紹。</li> <li>6.飛碟球及其他球種之介紹。</li> </ol>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	無
參考書籍	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	
教學資源	
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	