

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D02003
課程中文名稱	保齡球(F)
課程英文名稱	Bowling
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
任課教師	連振杰
上課教室(時間)	週四第 3 節() 週四第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
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。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標</p> <p>-----</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上課過程中可充實學生健康知識、運動技能與態度進而增加健康體適能，--，1 建構健康生活 2.保齡球運動能培養學生運動休閒的習慣，進而養成規律運動，終生享受運動樂趣，--，2 永續健康照護 3.保齡球運動能培養學生團隊合作與同儕間的信任的態度，更能訓練學生面對競爭的抗壓性，--，3 休閒技能養成 4.保齡球運動可訓練學生積極熱忱、合群、守法守紀、不驕不餒的人格特質，--，4 尊重生命價值 5.保齡球運動中同儕間的互動與鼓勵，--，5 真誠關懷社會 6.保齡球運動可以增進個人美感的養成和欣賞別人支體動作之美感，--，6 運動藝術欣賞 7.保齡球運動可培養學生在競爭終如何穩定情緒，讓思緒清晰並增加抗壓力，--，7 優質情緒管理 8.保齡球運動是個人運動也是團隊運動，可以建立互助合作的團隊意識，--，

	8 強化團體意識
中文課程大綱	<p>1.保齡球運動—簡史、場地、球具、規則，及該有的禮儀之介紹。</p> <p>2.持球、助走動作講解。</p> <p>3.下球點及身體延伸動作講解。</p> <p>4.解瓶技巧之介紹。</p> <p>5.直球的介紹。</p> <p>6.飛碟球及其他球種之介紹。</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>上課過程中可充實學生健康知識、運動技能與態度進而增加健康體適能，--，--</p> <p>保齡球運動能培養學生運動休閒的習慣，進而養成規律運動，終生享受運動樂趣，--，--</p> <p>保齡球運動能培養學生團隊合作與同儕間的信任的態度，更能訓練學生面對競爭的抗壓性，--，--</p> <p>保齡球運動可訓練學生積極熱忱、合群、守法守紀、不驕不餒的人格特質，--，--</p> <p>保齡球運動中同儕間的互動與鼓勵，--，--</p> <p>保齡球運動可以增進個人美感的養成和欣賞別人支體動作之美感，--，--</p> <p>保齡球運動可培養學生在競爭終如何穩定情緒，讓思緒清晰並增加抗壓力，--，--</p> <p>保齡球運動是個人運動也是團隊運動，可以建立互助合作的團隊意識，--，--</p>
指定用書	
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	