

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D02001
課程中文名稱	保齡球(A)
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)	週一第 3 節() 週一第 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"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>5.保齡球運動中同儕間的互動與鼓勵，--，5 真誠關懷社會</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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，--，</li> </ol>

	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	<p>第一週：課程介紹、分組。</p> <p>第二週：球場介紹、基本動作（四步助走與五步助走的介紹與應用）。</p> <p>第三週：現場基本動作體驗</p> <p>第四週：各種球路的介紹與應用</p> <p>第五週：直球球路的應用。</p> <p>第六週：直球球路的應用。</p> <p>第七週：直球、曲球、勾球介紹。</p> <p>第八週：術科期中測驗</p> <p>第九週：期中考</p> <p>第十週：曲球、勾球綜合練習。</p> <p>第十一週：直球、曲球、勾球綜合練習。</p> <p>第十二週：直球、曲球、勾球綜合練習。</p> <p>第十三週：直球、曲球、勾球綜合練習。</p> <p>第十四週：直球、曲球、勾球綜合練習。</p> <p>第十五週：直球、曲球、勾球綜合練習。</p> <p>第十六週：術科期末考</p> <p>第十七週：術科期末考（含體育常識測驗或報告）</p> <p>第十八週：期末考</p>
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，課堂講授實作演練，筆試實作實作</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，實作演練啟發思考，日常表現</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，實作演練分組討論，日常表現</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，啟發思考，日常表現</p> <p>保齡球運動中同儕間的互動與鼓勵，分組討論，同儕互評</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，實作演</p>

	<p>練，自我評量</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，實作演練分組討論，自我評量</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，實作演練，自我評量</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	<p>保齡球入門---楷筌運動叢書</p> <p>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)</p>
教學軟體	
課程規範	<p>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(每次3局)，不退費。</p> <p>每人打3局，一個球道安排2-3個人，人員到齊後才開始打球，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>