

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D04503
課程中文名稱	體育生活(三)：保齡球(F)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Bowling
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技國企二甲 四技國企二乙四技財金二甲四技財金二乙四技財金二丙四技資工二甲四技資工二乙四技生技二甲四技生技二乙
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	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。
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 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，

	<p>--, 7 優質情緒管理</p> <p>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，--，</p> <p>8 強化團體意識</p>
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>