

## 南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D02002
課程中文名稱	保齡球(C)
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	趙培人
上課教室(時間)	週二第 3 節() 週二第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	台語
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.保齡球運動—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/日文課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bowling – introduction of brief history, venue, equipment, rules, and courtesy</li> <li>2. Explaining on stance and approaching</li> <li>3. Explaining on releasing point and body extension</li> <li>4. Introduction of strike technique.</li> <li>5. Introduction of straight ball.</li> <li>6. Introduction of spinner and other ball release styles.</li> </ol>
課程進度表	<p>第一週:開學 老師自我介紹、熟悉班級學生。 宣導運動相關安全規定。 保齡球史解說，上課分數評分比例解說。 保齡球館相關安全注意事項。</p> <p>第二週:保齡球電腦按鍵配置解說、球道設備介紹， 了解保齡球核心運動與伸展操、保齡球各種球路解析。</p> <p>第三週:保齡球各種球路的基本持球方法 保齡球的基本動作(未持球)練習。</p> <p>第四週:保齡球基本球路-直球的基本打法教學介紹 保齡球基本投擲球所行徑的目標區教學。</p> <p>第五週:保齡球基本四、五步的步伐教學 - 每個人的習慣性以及協調性不同，保齡球基本步伐分為四步以及五步的行走，藉此了解每個人習慣的以及協調的步伐。</p> <p>第六週:保齡球基本步伐的配置教學 - 當同學了解自己的習慣步伐以後，必須了解持球後左右重量不平衡的感覺，讓同學知道如何在走步的同時，如何協調的配置球的重量放置點，以防止走步時的不協調。</p> <p>第七週:保齡球球道板塊的基本瞄準法(一) - 讓同學了解如何運用保齡球球道板塊上箭頭的瞄準方式，以 20 塊版為例(20 塊板為最中間基準點的板塊)了解後練習丟擲保齡球基本的瞄準下點方法。</p> <p>第八週:保齡球球道板塊的基本瞄準法(二) - 同學了解擲球板塊的要領後，必須了解保齡球的壓板點以及行徑點。</p>

	<p>第九週:保齡球瓶全倒要領的技巧以及練習 - 右手球員經過統計,全倒機率較高的位置為 1、3 號瓶的中間的位置,左手則相反為 1、2 號球瓶的中間位置此技巧需要經過長時間的練習,運用身體的協調性以及慣性來達到擊瓶的準確率。</p> <p>第十週:保齡球瓶全倒要領的技巧以及練習 - 右手球員經過統計,全倒機率較高的位置為 1、3 號瓶的中間的位置,左手則相反為 1、2 號球瓶的中間位置此技巧需要經過長時間的練習,運用身體的協調性以及慣性來達到擊瓶的準確率。</p> <p>第十一週:7 號、10 號球瓶的殘瓶收取要領 - 因為 7、10 球瓶為多數同學以及選手最常漏撿的球瓶,所以必須學習最右之 10 號瓶以及最左之 7 號瓶的收取技巧以及練習。</p> <p>第十二週:各式常見的的殘瓶的收取要領 - 保齡球到達一定的階段,分數的提高方式,除了連續的全倒以外,再來就是必須配合殘瓶的收取,各式的殘瓶失誤常會導致分數的降低,介紹各式殘瓶的收取方式與技巧。</p> <p>第十三週:常見球路的保齡球球道上油方式 - 瞭解各式油路的上游方式,能夠提早準備知道所面對的球道下油方式,會提早準備知道如何應付球道的變化。</p> <p>第十四週:常見球路的保齡球球道上油方式 - 瞭解各式油路的上游方式,能夠提早準備知道所面對的球道下油方式,會提早準備知道如何應付球道的變化。</p> <p>第十五週:保齡球基本動作修正及指導、期末考測驗說明 - 彙整一學期所了解的知識說明,並且修正基本動作,準備下週的期末術科測驗。</p> <p>第十六週:第一次期末測驗考</p> <p>第十七週:第二次期末測驗考</p> <p>第十八週:複習以及檢討,並且瞭解同學的意見</p>
<p>教學方式與評量方法</p>	<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,日常表現</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,實作演練成果驗收,課堂展演課堂展演</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，啟發思考，自我評量</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，同儕互評</p> <p>保齡球運動中同儕間的互動與鼓勵，啟發思考，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，參觀實習，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，啟發思考，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，分組討論，日常表現</p>
指定用書	<p>書名：無</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	<p>一、保齡球的動作很多方面是屬於慣性原理，同學必須抽空至球館多加練習，養成型習慣性的慣性擲球動作。</p> <p>二、同學一個禮拜的體育課時間只有兩個小時，抽空練習可以增加保齡球技巧並增加運動量。</p> <p>平時成績：百分之四十 每次上課打的三局平均分數占百分之二十。 同學平時上課的學習精神及運動道德百分之二十。 出席率：百分之四十 十八週的出缺席率。(期末考)運動技能測驗：百分之二十 總共兩次六局的期末測驗，六局的平均分數，及格分數 男生平均 120 分 女生平均 100 分 為及格標準</p>