

南臺科技大學 107 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	趙培人
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	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"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1.保齡球運動—簡史、場地、球具、規則，及該有的禮儀之介紹。 2.持球、助走動作講解。 3.下球點及身體延伸動作講解。 4.解瓶技巧之介紹。 5.直球的介紹。 6.飛碟球及其他球種之介紹。
英/日文課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bowling – introduction of brief history, venue, equipment, rules, and courtesy 2. Explaining on stance and approaching 3. Explaining on releasing point and body extension 4. Introduction of strike technique. 5. Introduction of straight ball. 6. Introduction of spinner and other ball release styles.
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>