

南臺科技大學 108 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 | 四技化材二甲 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生技食品二乙 |
| 任課教師 | 李政達 |
| 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 | <p>1. Bowling – introduction of brief history, venue, equipment, rules, and courtesy</p> <p>2. Explaining on stance and approaching</p> <p>3. Explaining on releasing point and body extension</p> <p>4. Introduction of strike technique.</p> <p>5. Introduction of straight ball.</p> <p>6. Introduction of spinner and other ball release styles.</p> |
| 課程進度表 | <p>Schedule) 保齡球課程進度表〔上學期〕</p> <p>1、第一週~第三週：簡史、場地、球具、規則、打球禮儀及基本動作之介紹。</p> <p>2、第四週~第七週：直球之持球助走，及下球點的基本姿勢之操作。</p> <p>3、第八週~第九週：基本姿勢之期中評量與修正。</p> <p>4、第十週~第十二週：基本動作修正後之實際操作，及下球點身體動作之延伸〔球體進入無油區之加速〕。</p> <p>5、第十三週~第十五週：解瓶技巧之介紹與實際操作。</p> <p>6、第十六週~第十七週：期末測驗。</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</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，實作</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，分組討論，實作</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，課堂講授，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，分組討論，同儕互評</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，成果驗收，其他、術科測驗、</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，課堂</p> |

| | |
|------|--|
| | 講授，筆試 |
| 指定用書 | 書名：無 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本： |
| 參考書籍 | BOURINGU 作者：須田開代子/著 原文作者：KAYOKO SUDA 譯者：彤雲 出版社：益群 出版日期：1996年05月01日 二天學會保齡球 作者：馬英傑 出版社：台灣東方 |
| 教學軟體 | 無 |
| 課程規範 | 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。運動中有任何狀況，請務必告知任課教師。上課認真學習、下課勤於練習。遵守上課規定。 |