

98-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	保齡球e1	科目序號 / 代號	2140 / CDC3359
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年4班
任課教師	林淑芬	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 1	畢業班 / 非畢業班	畢業班
上課時段 / 地點	(三)34 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

- (一) 學習保齡球的基本動作，激發學生學習保齡球的興趣提升，個人保齡球技能。
- (二) 提倡正當休閒娛樂，提昇運動水準，增進人際溝通。
- (三) 培養正確運動自我保健觀念。
- (四) 社會規範行為之培養

課程大綱

- 1.保齡球運動禮儀及防護。
- 2.保齡球基本動作、步法、移位原理操作。
- 3.直球、飛碟球動作分析。

基本能力或先修課程

凡對本課程有興趣之二年級以上學生均可

課程與系所基本素養及核心能力之關連

主動學習
創意創新
國際視野
專業倫理
領導管理
信心毅力
人文素養

成績稽核

教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教科書

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教材及專業期刊導讀

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	準備週					
2	保齡球運動暖身操操作、保齡球運動禮儀及注意事項	25	10	25	10	30
3	保齡球運動傷害及預防介紹、球道、球瓶介紹	25	10	25	10	30
4	直球手部動作分解、操作	25	10	25	10	30
5	參觀機房	25	10	25	10	30
6	站立點、瞄準點與手部動作整合、操作	25	10	25	10	30
7	複習手部動作、規則、計分講解	25	10	25	10	30
8	期中考	25	10	25	10	30
9	腳步動作修正、期中考(補考)	25	10	25	10	30
10	講解四步、五步腳步動作差異、操作	25	10	25	10	30
11	擲球膝部動作講解、操作	25	10	25	10	30
12	手部延伸動作分析、練習	25	10	25	10	30
13	上身延伸動作分析、練習	25	10	25	10	30
14	站立點3、6、9原理分析、操作	25	10	25	10	30
15	殘瓶7號、10號解球示範	25	10	25	10	30
16	期末測驗1	25	10	25	10	30
17	期末測驗2	25	10	25	10	30
18	期末測驗(筆試)	25	10	25	10	30