

# 美和科技大學



## 運動與休閒管理系

### 課程規範

課程名稱：

室內休閒運動

中華民國 115 年 4 月制定

## 1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	室內休閒運動		
	英文	Indoor recreational sport		
適用學制	二年制專科	必選修	必修	
適用部別	進修部	學分數	2	
適用系科別	運動與休閒管理科	學期/學年	一學期	
適用年級/班級	二年級	先修科目或先備能力	無	

## 2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

## 3. 課程對應之 UCAN 職能

課程	職能	專業職能 M	專業職能 A
	室內休閒運動		分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

## 4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

- 一、 瞭解健康、體適能及身體運動的關係，提升健康管理能力。
- 二、 提升享受生涯運動樂趣的能力，培養體育運動融入生活習慣。
- 三、 改善及增進學生心肺耐力、肌力、柔軟度、韻律感、協調性及肌肉的控制力，進而對體重控制有所助益。
- 四、 瞭解射箭、羽球、撞球的起源，競技及國際及國內之各項比賽。
- 五、 瞭解射箭、羽球、撞球的基本動作要領、比賽方式及規則，進而參與認證裁判。

## 5. 課程描述

### 5.1 課程說明

- 1.認識射箭、羽球、撞球、健身運動(起源，遊戲與競技)
- 2.學習射箭、羽球、撞球、健身運動，輔助操及輔助運動
- 3.了解及學習射箭、羽球、撞球、健身運動之基本動作
- 4.認識射箭、羽球、撞球、健身運動之規則
- 5.射箭、羽球、撞球、健身運動之測驗、裁判練習

### 5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	課程介紹	M(1)A(2)	2
2	簡介射箭史，射箭應注意安全事項及守則，場地介紹	M(1)A(1)	2
3	簡介射箭史，射箭應注意安全事項及守則，場地介紹站姿、舉弓、引弦基本動作	M(1)A(1)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
	講解、練習（橡皮筋、裸弓、想像）		
4	引弓、放箭、動作調整、瞄準器使用說明、分組練習	M(1)A(3)	2
5	羽球規則講解、握拍法、正、反拍擊球、發球、切球、殺球、長發球、發球(正手拍高遠球、短拍、反手拍推球及短球)、挑高球、平擊球、切球、網前小球、揮拍擊球動作複習、分組比賽。	M(1)A(3)	2
6	羽球練習 1 切球、殺球、長發球、發球(正手拍高遠球、短拍、反手拍推球及短球)	M(1)A(3)	2
7	羽球練習 2 挑高球、平擊球、切球、網前小球、揮拍擊球動作複習。	M(1)A(4)	2
8	羽球練習 3 綜合動作複習、分組比賽。	M(1)A(4)	2
9	羽球練習 4 綜合動作複習、分組比賽。	M(1)A(5)	2
10	健身運動 1 飛輪有氧運動	M(1)A(2)	2
11	健身運動 2 健身操 壺玲運動	M(1)A(2)	2
12	撞球 1 台灣撞球運動發展史 1. 介紹如何握桿與瞄準要領 2. 介紹基本的〔手架桿法〕(扣環式與V字型)	M(1)A(4)	2
13	撞球 2 介紹如何練〔直球的準確度〕—單球瞄準—母球—子球—洞口	M(1)A(4)	2
14	撞球 3 介紹如何練〔薄球的準確度〕 —母球在前，6 球連線示範如何〔正確〕撞及目標球	M(1)A(3)	2
15	撞球 4 1. 說明母球〔控制〕的重要性 2. 介紹〔三種基本的控球法〕	M(1)A(2)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
	-〔推桿法〕介紹與重點說明 3. 介紹〔定桿法〕介紹與重點說明(Shop Shot)		
16	撞球 5 1.【14-1】及【9 號球】比賽規則/要點之說明與示範 2.〔勝負技術要點〕之提示 3. 推桿打及測驗	M(1)A(2)	2
17	綜合測驗 1	M(1)A(1)	2
18	綜合測驗 2	M(1)A(1)	2

### 5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授:概念講解分析

5.3.2 課堂討論:練習心得分享與延伸學習

5.3.3 期末評量

## 6. 成績評量方式

6.1 期中成績百分比：30%

6.2 期末成績百分比：30%

6.3 平時成績百分比：40%

## 7. 教學輔導

### 7.1 課業輔導/補救教學對象：

(1)成績欠佳之學生：第九週後出席率不佳的學生，進行課後輔導。

(2)有特別學習需求學生：因其他特殊學習需求，有個別需要深入了解本科目更深入的學習內容、特殊主題或進階應用有興趣者。

### 7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

(1) 課後輔導:由授課老師於課輔時間，額外上課。

(2) 補救教學:學生進行課後作業練習，使其能在練習中獲得進步。

### 7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

◆ 輔導時間：授課老師的課輔時間。

◆ 輔導老師聯繫方式：

(1). 授課教師手機：0911670042

(2). 授課教師：蔡永川

(3). 教師 email：x00003130@meiho.edu.tw