

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	Leisure golf	
適用學制	四技	必選修	選修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	一年級	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		分析室內休閒運動場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。

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：

- 1 瞭解於休閒運動前暖身運動組成、方法與重要性
- 2 認識休閒運動術科項目.禮儀指導
- 3 基本動作與實務練習
- 4 認識休閒活動術科計分法

4. 課程描述

5.1 課程說明

1 本課程主要以室內休閒運動知識為出發點，採實務方式探討基本禮儀，國際規則，專業術語，術科技巧，運動傷害預防，並藉由學習培養終身運動的習慣。

2 本課程授課方式，將由學術科切入，以個別或團體進行實務教學。使學生修完本課程後，具備專業及考證時相關知識與應用等相關能力。

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 週課程內容綱要)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	課程綱要介紹與概述. 前置作業		2
2	撞球（入門教學） 台灣室內撞球場介紹 名人成功經驗分享	M(2)A(5)	2
3	基本站姿調整準備（握桿瞄準）	M(2)A(5)	2
4	握桿基本分解動作示範及操作	M(2)A(5)	2
5	握桿動作實做（擊球） 基本動作示範及操作(甜蜜點)	M(2)A(5)	2
6	握桿動作實做（直線擊球） 基本動作示範及操作	M(2)A(5)	2
7	握桿動作實做（推桿.定桿.拉桿） 基本動作示範及操作(旋轉球)	M(2)A(5)	2
8	握桿動作實做（修正及指導）	M(2)A(5)	2
9	期中考		2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
10	桌球（入門教學） 台灣室內桌球場介紹 名人成功經驗分享	M(2)A(5)	2
11	基本站姿調整準備（握拍講解）	M(2)A(5)	2
12	握拍基本動作示範及實作(球感練習)	M(2)A(5)	2
13	握拍動作示範及實做（發球.切球.旋轉球.推擋球）	M(2)A(5)	2
14	握拍動作示範及實做(兩人一組練習)	M(2)A(5)	2
15	影片賞析教學與討論一	M(2)A(5)	2
16	影片賞析教學與討論二	M(2)A(5)	2
17	術科測驗		2
18	術科測驗		2

5.3 教學活動

- 1 身體活動組成與分析
- 2 說明、示範分組練習
- 3 個別指導
- 4 能力測驗
- 5 全英文影音教學

6. 成績評量方式

期中成績百分比：30%

期末成績百分比：30%

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)成績未達及格標準之學生：期中之後成績過低的學生，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，需要深入的學習內容、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：0952-663037
 - (2). 授課教師：陳志明
 - (3). 教師 email：x00002130@meiho.edu.tw
 - (4). 教師研究室：南校區民生大樓 SA501