

# 臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

## 【週一班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	保齡球社	申請人或申請單位	李曉萍
學生課程所需之材料費	居家練習沙球 2 顆 500 元(1-3 磅)，球瓶 1 支 400 元，共 900 元。 備註：1-3 低年級 1 及 2 磅的沙球，中高年級 2 及 3 磅沙球。	授課時間及招生年段	每星期 <u>一</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>一 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>保齡球運動大約有 5000 年的歷史，最早期圓形石頭投擲柱狀的瓶子，後來才有木球及木瓶，從戶外沙地、草地都可以進行，球瓶數量 5 瓶、9 瓶及 10 瓶。直至 19 世紀規則才被明確的規定，直至現今演化成室內休閒娛樂。</p> <p>保齡球屬於準確類投擲運動，除了投出高能量的球也需要準確地進到全倒位置來取得高分，小選手會先從保齡球投擲基本動作練習，透過投擲距離拉長、方向控制、能量提升，課程中透過徒手體能遊戲促進兒童一般身體的健康適能（心肺、肌力及肌耐力、柔軟度）及運動表現適能（平衡、手眼協調、動作控制、動態視覺），體能、技術及運動策略逐步提升。</p> <p>課程中利用示範、練習、口頭回饋、遊戲、競賽及影片觀賞進行教學。</p>			

申請人簽名：\_\_\_\_\_

申請日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【 保齡球 Bowling 】 社團課程設計表

設計教師： 李曉萍

教學目標		保齡球是一項能幫助孩子身體發展和培養解決問題能力的運動。 藉此幫助學生增添多元休閒活動項目，進而培養保齡球運動人才。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/9	上課須知/認識保齡球運動/保齡球的基本動作/滾球練習 滾球趣味比賽及徒手體能 (三瓶)	
	2	9/16	保齡球運動計分/出手練習/一步練習/二步練習/ 一步滾球趣味比賽及徒手體能 (三瓶)	
	3	9/23	出手球感練習/一步練習/二步練習/推球練習 二步滾球距離及準度趣味比賽及徒手體能 (三瓶)	
	4	9/30	出手球感練習/一步練習/二步練習/推球練習/四步練習 完整基本動作之距離及準度趣味比賽及徒手體能 (三瓶)	
	5	10/7	保齡球道設備及規格介紹/球感練習(學生自行製作紙球、塑膠玩具球、沙球、手球 (利用學校有的球類) 練習基本動作 投準趣味比賽及徒手體能 (三瓶、十瓶)	
	6	10/14	保齡球球能量介紹 (重量)/球感練習(學生自行製作紙球、塑膠玩具球、沙球、手球 (利用學校有的球類) 練習基本動作 投準趣味比賽及徒手體能 (三瓶、六瓶)	
	7	10/21	保齡球球能量介紹/球感練習(學生自行製作紙球、塑膠玩具球、沙球、手球 (利用學校有的球類) 練習基本動作 投準趣味比賽及徒手體能 (十瓶)	
	8	10/28	保齡球球能量趣味練習/四步練習/紙球、塑膠玩具球、沙球、手球 (利用學校有的球類) 8 公尺練習保齡球投準趣味競賽/徒手體能遊戲	
	9	11/4	保齡球球瓶的重量/四步練習/ 各種尺寸水瓶練習 (500-2000 mL) 投準趣味比賽及徒手體能 (500mL 三瓶、六瓶)	
	10	11/11	保齡球球道距離與能量/四步練習/投擲距離練習 (8/12/14/16/18 公尺) 投準趣味比賽及徒手體能 (2000mL 三瓶、六瓶)	
	11	11/18	保齡球殘瓶重要性/保齡球方向控制練習/四步練習/5 向練習 (10/11/12/1/2 點鐘) 投準趣味比賽及徒手體能(10 點及 2 點練習)	
	12	11/25	保齡球殘瓶重要性/保齡球方向控制練習/四步練習/5 向練習 (10/11/12/1/2) 12 點及 2 點練習趣味比賽及徒手體能	
13	12/2	保齡球單人趣味比賽/保齡球雙人趣味競賽 /計分學習 趣味比賽及徒手體能		

14	<b>12/9</b>	進階球路練習：曲球出手、曲球全倒路線及球瓶碰撞觀察 8 公尺紙球趣味比賽及徒手體能
15	<b>12/16</b>	進階球路練習：曲球出手、曲球全倒路線及球瓶碰撞觀察 8 公尺紙球趣味比賽及徒手體能
16	<b>12/23</b>	進階球路練習：飛碟球出手、飛碟球的全倒及球瓶碰撞觀察 8 公尺紙球趣味比賽及徒手體能
17	<b>12/30</b>	進階球路練習：飛碟球出手、飛碟球的全倒及球瓶碰撞觀察 8 公尺紙球趣味比賽及徒手體能
18	<b>1/6</b>	單人排名賽 5 球打三局 (共計 15 球成績)。
19	<b>1/13</b>	雙人排名賽 (依實際選課進行團體賽人數編排)。