

淡江大學 106 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	女生體育 - 桌球興趣班	授課 教師	黃郁琦 YU CHI HUANG
	FEMALE PHYSICAL EDUCATION-TABLE TENNIS		
開課系級	體育興趣二三 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB2B		
教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>本課程將使學生習得對桌球運動的基本認知，教授基本技巧、戰術、專業用語及競賽規則，並透過訓練及競賽活動來提升學生桌球技巧及戰略運用能力。藉由涵養學生對桌球運動的興趣，使其具備基本桌球運動能力，來培養終身規律運動的習慣。</p>		
	<p>This course is designed for students desiring a basic understanding of table tennis. Fundamental principles of the basic skills, strategy, terminology and etiquette of table tennis are taught in this course. Skills and strategy will be developed through drills and game conditions. Overall this course will equip the students with the basic skills and get the students passionate about table tennis to develop regular exercising habit.</p>		

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「校級基本素養」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	校級基本素養
1	1.瞭解桌球運動的各種攻防技術，及其運動的特殊性	1.Demonstrate understanding of the various techniques of table tennis.	A6	D
2	2.做出正確的桌球擊球動作。	2.Demonstrate effective and correct table tennis skills.	C6	F
3	3.藉由精熟的桌球技戰術及競賽能力，促進身心健康，享受運動樂趣。	3.Demonstrate proficiency in basic technical, alliance technical and competition	P6	FG
4	4.瞭解桌球比賽規則遵守紀律，養成團隊合作精神。	4.Demonstrate understanding of the rules and strategies of table tennis.	A6	DG
5	5.培養運動精神，展現良好的社會倫理。	5.Display a high level of sportsmanship and game etiquette.	A6	DF

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1.瞭解桌球運動的各種攻防技術，及其運動的特殊性	講述、討論、實作	實作、上課表現
2	2.做出正確的桌球擊球動作。	講述、討論、實作	實作
3	3.藉由精熟的桌球技戰術及競賽能力，促進身心健康，享受運動樂趣。	討論、實作	實作
4	4.瞭解桌球比賽規則遵守紀律，養成團隊合作精神。	講述、討論	上課表現
5	5.培養運動精神，展現良好的社會倫理。	講述、實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註

1	106/09/18~ 106/09/24	(1)課程簡介(2)上課注意事項說明(3)桌球設備及器材介紹。(4)桌球簡史、現況。(5)直拍與橫拍的使用特性介紹。	
2	106/09/25~ 106/10/01	2.(1)握拍法、基本姿勢。(2)球感練習：對牆擊球、對牆擊落地球。(3)正手平擊發球介紹、練習。	
3	106/10/02~ 106/10/08	2/28 和平紀念日	
4	106/10/09~ 106/10/15	3.(1)桌球擊球動作基本原理。(2)熟練正手發球。(3)反手推擋說明、練習。(4)兩人定點相互推擋。	
5	106/10/16~ 106/10/22	4.(1)連續反手推擋一二人交互練習(目標來回10次)。(2)反手推擋多球練習。	
6	106/10/23~ 106/10/29	5.(1)正手發球測驗。(10%) (2)反手推擋不定點練習及揮空拍練習。	
7	106/10/30~ 106/11/05	6.(1)移位反手推擋練習。(2)移位步法介紹。(3)正手擊球動作介紹、練習。	
8	106/11/06~ 106/11/12	4/4 民族掃墓節	
9	106/11/13~ 106/11/19	7.(1)正手擊球多球練習。(2)自拋自擊及空拍練習。(3)固定球點正手擊球練習。	
10	106/11/20~ 106/11/26	期中考試週	
11	106/11/27~ 106/12/03	8.(1)測驗-反手推擋。(20%) (2)定點正手擊球。(3)連續一推一攻一二人交互練習(目標來回10次)	
12	106/12/04~ 106/12/10	9.(1)正手擊球不定點練習及揮空拍練習。(2)移位正手擊球練習。	
13	106/12/11~ 106/12/17	10.(1)推擋與正手擊球技術結合練習(左推右攻練習)。(2)側身步法介紹。(3)推擋結合正手攻擊練習(推擋側身攻練習)。	
14	106/12/18~ 106/12/24	11.(1)上旋發球介紹。(2)接上旋球之方法介紹。(3)上旋發球對反手推擋練習。(4)上旋發球對正手攻擊練習。	
15	106/12/25~ 106/12/31	12.(1)正手拉弧圈球動作介紹、練習。(2)固定球點正手拉弧圈球練習。(3)正手拉弧圈球多球練習。	
16	107/01/01~ 107/01/07	5/30 端午節	
17	107/01/08~ 107/01/14	13.(1)測驗-正手拍連續擊球。(30%) (2)雙打比賽規則介紹及戰術運用。	
18	107/01/15~ 107/01/21	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 上課著運動服及運動鞋 2. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 3.成績計算方式(比例)：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。		
教學設備	(無)		
教材課本			

參考書籍	1.朱昌勇(1999):擬定桌球技術訓練計劃之研究, 大專體育, 44。 2.林明聲(1991):乒乓球訓練技術, 台南:信宏出版社。 3.荻村伊智朗(1992):桌球教室, 台北:聯廣圖書公司。 4.丘鍾惠(1983):現代乒乓球技術的研究, 北京:人民體育出版社。 5.陳浩(2000):40毫米乒乓球與創新乒乓器材之一, 乒乓球世界, 95。 6.黃國義(1986):桌球教學指引, 台北:知音出版社。
批改作業 篇數	篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)
學期成績 計算方式	◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。