

淡江大學 109 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育	授課 教師	胡志鋒 HU.CHIH-FENG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	英文進學班一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TFLXE1A		
系 (所) 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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</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>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。</p> <p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	

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.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.
2	2.做出正確的桌球擊球動作。	2.Demonstrate effective and correct table tennis skills.
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 capacity of table tennis.
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.
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.
6	6.養成規律運動習慣，樂於欣賞運動賽事。	6.Develop regular exercise habits, and enjoy sporting events.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		67	講述、實作	實作
2	技能		6	講述、實作、體驗	實作、活動參與
3	技能		67	講述、實作、體驗、模擬	實作、活動參與
4	情意		47	講述、實作、體驗	實作、活動參與
5	情意		4	實作、體驗	實作、活動參與
6	認知		67	講述、實作、體驗	實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/09/14~ 109/09/20	課程介紹與注意事項及分組	
2	109/09/21~ 109/09/27	重量訓練-上肢肌力	
3	109/09/28~ 109/10/04	重量訓練-下肢肌力	
4	109/10/05~ 109/10/11	肌耐力訓練	
5	109/10/12~ 109/10/18	游泳課基本自救及蛙式踢腿練習	
6	109/10/19~ 109/10/25	蛙式划手練習	
7	109/10/26~ 109/11/01	蛙式手腳結合及換氣	
8	109/11/02~ 109/11/08	蛙式測驗	

9	109/11/09~ 109/11/15	體適能測驗週	
10	109/11/16~ 109/11/22	期中考試週	
11	109/11/23~ 109/11/29	桌球發平擊球練習及反手推球	
12	109/11/30~ 109/12/06	反手推球定點練習	
13	109/12/07~ 109/12/13	反手推球兩點移位擊球練習	
14	109/12/14~ 109/12/20	推球比賽	
15	109/12/21~ 109/12/27	單打比賽規則講解及模擬比賽	
16	109/12/28~ 110/01/03	單打比賽週	
17	110/01/04~ 110/01/10	期末測驗	
18	110/01/11~ 110/01/17	期末考試週	
修課應 注意事項	1.著運動服裝. 2.不可穿拖鞋或高跟鞋. 3.可自備桌球器具		
教學設備	其它(桌球發球機)		
教科書與 教材	龍騰出版社高中體育1-6冊		
參考文獻	桌球-唐建軍-靈活出版社		
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：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈期末比賽〉：20.0 %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。		