

淡江大學 110 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 軟式網球興趣班	授課 教師	趙曉雯 HSIAO-WEN CHAO
	PHYSICAL EDUCATION-SOFT TENNIS		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等 SDG17 夥伴關係		
系 ( 所 ) 教育目標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
4. 品德倫理。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：60.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00)			
課程簡介	本課程介紹軟式網球發展史、各項技巧的基本動作要領、專業術語及規則，讓學習者瞭解軟式網球最新資訊，懂得如何比賽和欣賞比賽，並培養軟式網球成為終身運動項目之一。		
	This course is going to introduce the history, fundamental movement of every skills, the technical terms, and the rules of soft tennis. Making learners catch the latest soft tennis information, understanding how to compete and appreciate competitions, and cultivate soft tennis into one of their lifelong exercises.		

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

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。

- 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。
- 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。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)
1	1.瞭解軟式網球規則與裁判法	1. Understanding the rules and the referee rules of soft tennis.
2	2.瞭解軟式網球基本動作與技術概念	2. Understanding the basic movements and technical concepts of soft tennis.
3	3.享受運動樂趣, 養成終身運動習慣	3. Enjoying the joys from sport and developing it into lifelong habit.
4	4.提升身體適能, 並促進身心健康	4. Enhancing physical fitness, promoting the physical and mental health.
5	5.藉由參與比賽, 促進學生相互合作機會, 提升團隊動力, 培養運動精神	5. By participate in tennis competitions to promote mutual cooperation opportunities for students, enhancing team motivation, and cultivate sports spirit.

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、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與
2	技能		67	講述、實作、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與
3	情意		67	實作、體驗	實作、活動參與
4	情意		67	實作、體驗	實作、活動參與
5	技能		467	講述、實作、體驗、模擬	實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~ 110/09/28	課程介紹, 教學進度的講解, 介紹熱身與動態伸展操	
2	110/09/29~ 110/10/05	球感練習, 海綿球介紹, 小場單打比賽簡易規則講解	
3	110/10/06~ 110/10/12	協調訓練、進階球感訓練, 小場單打比賽	
4	110/10/13~ 110/10/19	肌力訓練、基礎正手拍基本動作講解與介紹; 揮拍及定點擊球練習	
5	110/10/20~ 110/10/26	肌力訓練、基礎反手拍基本動作講解與介紹; 揮拍及定點擊球練習	
6	110/10/27~ 110/11/02	綜合練習: 正、反拍左右移位擊球、隔網餵球練習	

7	110/11/03~ 110/11/09	爆發力訓練, 發球練習、綜合訓練	
8	110/11/10~ 110/11/16	綜合練習、期中技能測驗、半場單打比賽	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	核心訓練 (一), 兩人對抽練習	
11	110/12/01~ 110/12/07	核心訓練 (二), 底線發力原則與順序	
12	110/12/08~ 110/12/14	體適能檢測	
13	110/12/15~ 110/12/21	對打練習, 半場單打多分比賽	
14	110/12/22~ 110/12/28	對打練習, 半場單打兩人一球比賽	
15	110/12/29~ 111/01/04	對打練習, 雙打比賽練習	
16	111/01/05~ 111/01/11	期末認知與技能檢測	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考試週	
18	111/01/19~ 111/01/25		
修課應 注意事項	<p>1.請假請依規定辦理並於次週繳交假單給老師。 缺課總時數達該科授課時數三分之一時(曠課一小時, 作缺課二小時論), 學期成績以零分計算;曠課6節者, 予以扣考。 2.體育課程當中請務必注意安全, 若有身體不適、生病等特殊情形, 務必立即告知。 3.上課請穿著運動服裝、室內運動鞋, 攜帶水和毛巾。 4.課程如有臨時異動情況等相關資訊, 皆以iClass或MS Teams學習平台最新公告為主。</p>		
教學設備	其它(手機、iClass、MS Teams)		
教科書與 教材			
參考文獻			
批改作業 篇數	6 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	<p>◆出席率: 60.0 %    ◆平時評量: 10.0 %    ◆期中評量: 10.0 % ◆期末評量: 10.0 % ◆其他〈體適能檢測〉: 10.0 %</p>		
備考	<p>「教學計畫表管理系統」網址: <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <b>※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。</b></p>		