

淡江大學 1 1 1 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 網球興趣班	授課 教師	傅思凱 FU, SZU-KAI
	PHYSICAL EDUCATION - TENNIS		
開課系級	體育興趣一-D	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TGUPB1D		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG9 產業創新與基礎設施 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			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
課程簡介	本課程藉由基礎人體解剖生理學及肌動學等學理為基礎，進行網球技術之實務教學，包含運動傷害防護、運動疲勞恢復及肌力與體能訓練等課程。達到體適能提升之效益，以提升生活品質和健康促進之目標。		
	This course is based on basic anatomy, human physiology, and kinesiology to carry out practical teaching of tennis, including sports injury, fatigue recovery, and strength and conditioning courses to achieve the benefits of improving physical fitness, so as to improve the quality of life and promote health.		

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	依據運動科學來達到正確的運動及網球技術學習。	According to exercise science, to achieve the correct operation of exercise and skill of tennis.

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	技能		12345678	講述、實作、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	112/02/13~ 112/02/19	課程說明 簡史 選擇球拍 introduction, history, choose racket	
2	112/02/20~ 112/02/26	握拍、拍擊網球、準備動作 hold the racket, hit the ball, preparation	
3	112/02/27~ 112/03/05	反手揮拍 backhand swings 雙手反手擊球 two-hander backhand	
4	112/03/06~ 112/03/12	反手揮拍複習 (2人1組) review backhand swings (2 students in 1 group)	
5	112/03/13~ 112/03/19	正手揮拍 forehand swings	
6	112/03/20~ 112/03/26	正手揮拍 (2人1組) forehand swings (2 students in 1 group)	
7	112/03/27~ 112/04/02	正反手揮拍 forehand backhand swings	
8	112/04/03~ 112/04/09	正反手揮拍 (2人1組) forehand backhand swings (2 students in 1 group)	
9	112/04/10~ 112/04/16	發球與移動步法訓練 serve and footwork training	
10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	正手削球 slice forehand 反手削球 slice backhand	
12	112/05/01~ 112/05/07	正手削球 slice forehand 反手削球 slice backhand	
13	112/05/08~ 112/05/14	正手上旋球 forehand top spin	

14	112/05/15~ 112/05/21	正手上旋球 forehand top spin	
15	112/05/22~ 112/05/28	測驗：發球與正反手擊球 Exam: serve and shot with forehand and backhand	
16	112/05/29~ 112/06/04	補測 Make-up exam	
17	112/06/05~ 112/06/11	肌力與體能訓練 strength and conditioning	
18	112/06/12~ 112/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項	穿著合適之運動服裝與運動鞋，以降低運動傷害之發生率。 Wear appropriate sports suits and shoes to reduce the incidence of sports injuries.		
教學設備	其它(運動課程所需之相關器材)		
教科書與 教材	Essentials of Strength Training and Conditioning 4th edition		
參考文獻			
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： 50.0 %   ◆平時評量：30.0 %   ◆期中評量：        % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈 〉：        %		
備考	「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>		