

淡江大學 113 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－桌球興趣班	授課 教師	陳建樺 CHEN, CHIEN-HUA
	PHYSICAL EDUCATION-TABLE TENNIS		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TGUPB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	本課程旨在教授桌球的基本技術、戰術與競賽規則，適合初學者與具有基礎經驗的學生。課程內容涵蓋握拍姿勢、發球技巧、正反手擊球、步伐移動與旋轉控制等核心技術。此外，課程將強調攻防轉換與實戰策略應用，透過單打與雙打練習增強學生的競賽能力。期中與期末測驗將評估學生技術表現與戰術執行能力，並提供針對性回饋與改進建議。		

	This table tennis course provides instruction in fundamental techniques, strategies, and rules, suitable for beginners and those with basic skills. The curriculum includes grip techniques, serving methods, strokes, footwork, and spin control. Emphasis is placed on offensive and defensive transitions, as well as strategic applications in singles and doubles play. Midterm and final evaluations assess technical performance and strategy execution, offering targeted feedback for improvement. The course also enhances focus, agility, and coordination essential for competitive table tennis.
--	---

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	掌握桌球基本技術，包括發球、接發球與擊球技巧。	Master fundamental table tennis techniques, including serving, receiving, and stroke execution.
2	熟悉桌球比賽規則與基本戰術運用。	Understand table tennis rules and basic tactical strategies.
3	提升步伐移動與控球能力，強化競賽表現。	Enhance footwork and ball control skills to improve competitive performance.
4	培養攻防轉換與戰術應變能力。	Develop transition techniques between offense and defense, as well as tactical adaptability.
5	增進學生專注力、協調性與反應速度。	Improve focus, coordination, and reaction speed.
6	提升團隊合作與雙打比賽的策略執行能力。	Strengthen teamwork and strategy implementation in doubles matches.

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		56	講述、實作、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與
2	認知		125	講述、實作、體驗、模擬	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	技能		567	講述	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
4	情意		134678	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
5	情意		456	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、實作、活動參與
6	認知		34567	講述、討論、實作、體驗、模擬	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與

授 課 進 度 表			
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/02/17~ 114/02/23	課程目標與評分標準說明 桌球規則與比賽流程介紹 球拍握法 (直拍、橫拍) 與基本站姿教學	
2	114/02/24~ 114/03/02	基礎發球技巧 (平擊、下旋) 練習 接發球站位與擊球 姿勢訓練 球感培養與手腕靈活度訓練	
3	114/03/03~ 114/03/09	正手擊球 (推擋、快攻) 訓練 反手擊球 (推擋、防 守) 訓練 穩定擊球動作與力量控制練習	
4	114/03/10~ 114/03/16	步伐移動訓練 (前後左右移位) 步法與擊球動作連貫 性訓練 模擬實戰中的步伐調整訓練	
5	114/03/17~ 114/03/23	拉球技術 (上旋拉球) 與削球技術 (下旋削球) 控球 技巧與變速擊球練習 對抗性擊球訓練	
6	114/03/24~ 114/03/30	進攻與防守技術切換訓練 搶攻策略與防守反擊訓練 比賽局勢分析與臨場應變訓練	
7	114/03/31~ 114/04/06	技術測試 (發球、接發球、正手與反手擊球) 比賽模 擬 (單打練習比賽)	
8	114/04/07~ 114/04/13	雙打規則與站位技巧教學 雙打搭檔合作與配合訓練 雙打戰術演練與測試	
9	114/04/14~ 114/04/20	期中考/期中評量週	
10	114/04/21~ 114/04/27	雙打比賽模擬與臨場應變訓練 戰術討論與改進訓練 配合技巧與輪換打法訓練	
11	114/04/28~ 114/05/04	速度與反應能力提升訓練 快速出手與防守轉攻擊訓練 擊球準確度強化練習	
12	114/05/05~ 114/05/11	綜合技術測試 (攻防轉換與戰術執行) 高壓情境模擬 訓練 問題解決與策略優化訓練	
13	114/05/12~ 114/05/18	單打與雙打正式比賽評分 綜合技術與戰術執行評估 整體表現與個人進步評量	
14	114/05/19~ 114/05/25	單打與雙打正式比賽評分 綜合技術與戰術執行評估 整體表現與個人進步評量	
15	114/05/26~ 114/06/01	單打與雙打正式比賽評分 綜合技術與戰術執行評估 整體表現與個人進步評量	
16	114/06/02~ 114/06/08	單打與雙打正式比賽評分 綜合技術與戰術執行評估 整體表現與個人進步評量	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週	
18	114/06/16~ 114/06/22	教師彈性教學週	
課程培養 關鍵能力			
跨領域課程			

特色教學課程	
課程教授內容	軍護體社團大學學習服務等課程
修課應注意事項	1. 需穿著適合課程運動之服裝及運動鞋，服裝不整每次扣學期成績1分。 2. 缺席請假請依學校規定辦理： (1)每缺課1小時扣學期成績1分。 (2)缺課（含請假）總時數達授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 (3)缺課時數計算方式：請假時數*1、未請假時數*2。
教科書與教材	自編教材：簡報
參考文獻	
學期成績計算方式	◆出席率： 50.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈課程參與程度〉：10.0 %
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。