

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	吳茂昌 WU MAO-CHANG
	PHYSICAL EDUCATION-TABLE TENNIS		
開課系級	體育興趣一 C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 1學分
	TGUPB1C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 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	從基礎技能起步，逐步進階至實戰策略。課程涵蓋握拍、步伐、發球與接球等基本技巧，並結合雙打與單打戰術應用，讓學生全面掌握桌球技能。透過多元化的實戰練習與體能訓練，學生將提升專注力、反應速度及身體協調性。同時，課程鼓勵學生切磋交流，培養團隊合作精神。在課程尾聲，舉辦小型桌球錦標賽，為學生提供實戰體驗並展示學習成果。		

	Starting with fundamental skills, the course advances toward game strategies. Students will learn essential techniques like grip, footwork, serving, and receiving, with a focus on applying tactics in doubles and singles matches to develop comprehensive table tennis skills. Practical training and physical conditioning are integrated to improve focus, reaction speed, and coordination. The course also emphasizes teamwork through peer interactions and friendly matches. A mini tournament at the end provides students with competition experience and showcases their progress.
--	--

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.熟悉桌球運動的基本規則、禮儀及比賽流程。	1.Familiarize yourself with the basic rules, etiquette, and match procedures of table tennis.
2	2.熟悉桌球基本技巧 (握拍、基本步伐、發球與接球)。	2.Master the basic techniques of table tennis, including grip, basic footwork, serving, and receiving.
3	3.學會戰術應用及比賽中臨場應變能力。	3.Learn to apply tactics and develop adaptability during matches.
4	4.透過桌球運動培養團隊合作精神與身體協調能力。	4.Cultivate teamwork and physical coordination through table 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	認知		12345678	講述、實作	活動參與
2	技能		12345678	講述、實作	測驗、活動參與
3	情意		12345678	講述、體驗	活動參與
4	技能		123456	講述、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	課程簡介、桌球運動歷史與規則概述 基本握拍方式 (橫拍與直拍) 教學 簡單的桌球體能訓練	
2	114/02/24~ 114/03/02	桌球基本步伐 (前後、左右移動) 教學 多球練習建立基本控球能力	
3	114/03/03~ 114/03/09	基本發球教學 (正手發下旋球、平射球) 接發球的基本概念與練習	

4	114/03/10~ 114/03/16	正手攻球與拉球技術 配合步伐的正手攻擊練習	
5	114/03/17~ 114/03/23	反手技術教學（推擋、快撥） 正反手連續擊球練習	
6	114/03/24~ 114/03/30	發球與接球綜合練習 小組內簡單的對抗練習	
7	114/03/31~ 114/04/06	彈跳球與旋轉球的判斷技巧 簡單的攻防戰術介紹	
8	114/04/07~ 114/04/13	發球多變化（上下旋、側旋） 接發球進階技巧（判斷旋轉方向並應對）	
9	114/04/14~ 114/04/20	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	114/04/21~ 114/04/27	雙打技巧與默契訓練 雙打規則與基礎戰術應用	
11	114/04/28~ 114/05/04	提升比賽專注力的心理訓練 模擬比賽中常見情境的應對方法	
12	114/05/05~ 114/05/11	隨機發球與多球練習 增強體能與比賽持久力的專項訓練	
13	114/05/12~ 114/05/18	個人與雙打比賽戰術精進 比賽中臨場應變能力培養	
14	114/05/19~ 114/05/25	自由練習與對抗賽 調整姿勢與步伐細節	
15	114/05/26~ 114/06/01	小組桌球錦標賽	
16	114/06/02~ 114/06/08	小組桌球錦標賽	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/06/16~ 114/06/22	教師彈性教學週(原則上不上實體課程，教師得安排教學活動或期末評量等)	
課程培養 關鍵能力		自主學習、問題解決	
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		請穿著運動服裝及運動鞋。	

教科書與教材	採用他人教材:講義
參考文獻	桌球基礎技巧&戰術(甘為治, 2016)
學期成績計算方式	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量： % ◆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： 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。