國立台灣科技大學 114學年 第2學期　課程大綱

Spring 2026 NTUST Course Outline

授課教師：陳建賓

Instructor:chen chien pin

課程名稱：體育(初級水球)(下)

Course Title：Physical Education (Basic Water Polo) (II)

2026/11/3

課程代號： PE141B032 Course Code	必選修：必修/全學年 Required/Electve:Required/Full Yr.
學分數： 0 Credits	先修課程： Prerequisites

節次教室： Time/Location	W6() W7()
專業核心能力： Core Professional Competencies	針對球員的肌力訓練，包含關節的穩定性，臀部和肩膀的旋轉，以及身體力量，使球員可以在水中更自由自在地發揮。
課程網址： Course Website	
課程宗旨： Course Objectives	1.培養團隊精神 2.增進與學習在水中打球的樂趣
課程大綱： Outline of Lectures	02/24 課程介紹、期末考試項目與評分方式 03/03 影片觀賞與解說-進攻:基本傳球與進攻模擬 03/10 基本體力與動作練習：進攻與走位-泳力與踩水練習、定點傳接球與射門 03/17 基本體力與動作練習：進攻與走位-泳力與踩水練習、定點傳接球與射門、二人進攻練習 03/24 分組對抗練習 03/31 影片觀賞與解說-防守 04/07 基本體力與動作練習：防守-定點傳接球與射門、二人防守練習 04/14 基本體力與動作練習：防守與掙脫-定點傳接球與射門、二人防守練習、分組對抗練習 04/21 基本體力與動作練習：防守與掙脫-二人防守練習、互傳與帶球射門、分組對抗練習 04/28 分組對抗練習 05/05 全大運(停課) 05/12 影片觀賞與解說-行進間傳接球 05/19 基本體力與動作練習：行進間傳接球-二人互傳與帶球射門練習、靜止與行進間傳接球 05/26 基本體力與動作練習：行進間傳接球-二人互傳與帶球射門練習、靜止與行進間傳接球、聽聲辨位、分組對抗練習 06/02 基本體力與動作練習：行進間傳接球-二人互傳與帶球射門練習、靜止與行進間傳接球、分組對抗練習 06/09 期末考試：1.移動踩水(個人) 2.移動傳接球(2人1組) 3.帶球射門(2人1組) 4.比賽測驗
授課方式： Method of Instruction	講授 Lecture：20% 分組討論 Group discussion：10% 案例研討 Case study：0% 操做練習 Practical exercises：60% 講授 Lecture：%

教科書： Textbooks	
參考書目： References	
修課須知： Notice	
評量方式： Grading	1. 上課請勿遲到或早退，當天有事可與老師溝通後方可離開。 2. 上課時記得攜帶個人泳具、毛巾及盥洗用具。 3. 評分標準：個人出席(含學習態度)60%、期末考試30%、期末心得10%。 4. 個人事病假需於隔週出示假單或看診收據銷假；生理假需於聽課30分鐘後方可離開。
備註說明： Notes	無需會游泳,對此運動有興趣者皆歡迎