

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)

2026/6/22

課程代號： PE141B032 Course Code 學分數： 0 Credits	必選修：必修/全學年 Required/Elective: Required/Full Yr. 先修課程： Prerequisites
節次教室： W6() W7() Time/Location	
專業核心能力： 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。 Core Professional Competencies	
課程網址： Course Website	
課程宗旨： 1. 培養團隊精神 Course Objectives 2. 增進與學習在水中打球的樂趣	
課程大綱： 02/24 課程介紹、期末考試項目與評分方式 Outline of Lectures 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： 講授 Lecture：20% Method of Instruction 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