

開南大學 96 年度第 1 學期 體育室 體育一 教學計劃表

課程編號	002020330	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師： 林國銘 老師 開課系所： 體育室 學系 年級班別： 二年級 各 系班
班次	07		
課程名稱(中文)		學分數	課程名稱(英文)
體育三 - 桌球		0	Physical Education 3 - Table Tennis
教學目標 與內容	<p>一、教學目標</p> <p>(一)指導桌球運動知識與技能。</p> <p>(二)指導鍛鍊學生體能(肌力、速度、耐力、柔軟性、敏捷性、協調性)。</p> <p>(三)藉由課程設計培養學生自動、自律、互助等社會行爲。</p> <p>(四)指導學生桌球技術、欣賞及體驗比賽之樂趣，進而喜愛桌球運動。</p> <p>(五)培養學生規律運動及終生運動的習慣。</p> <p>二、教學內容</p> <p>(一)桌球運動介紹。</p> <p>(二)桌球運動技術示範與講解(基本技術、應用技術)。</p> <p>(三)桌球運動知識探討(規則、器具保養及時事探討)。</p> <p>(四)桌球運動實際比賽體驗(單打賽、雙打賽、裁判擔任、排賽程)。</p> <p>(五)各桌球運動影片欣賞與心得分享(心得報告與課堂互動 Q&A)。</p>		
實施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input checked="" type="checkbox"/> 實作法 <input checked="" type="checkbox"/> 討論法 <input checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input checked="" type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他_____		
評量方式	期中測驗(術科)[3][0]% 期末測驗(筆試+術科)[5][0]% 平時成績(出席與上課態度)[2][0]% 其他_____		
授課使用及 參考書籍	<p>(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。</p> <p>參考網站</p> <p>一、國際桌球聯盟總會-http://www.ittf.com/</p> <p>二、中華民國桌球協-http://www.ctta.org.tw/</p> <p>三、業餘桌球好手之家-http://home.pchome.com.tw/report/yuanching_tu/</p> <p>四、乒乓線上-http://3fan.idv.tw/</p> <p>五、吳家文(2005)。桌球技術入門。台南：大坤書局有限公司。</p> <p>六、課堂補充講義</p>		
科目簡介(可含大綱及教學進度)：	<p>一、教學大綱</p> <p>(一)桌球導入與介紹(課程說明、體驗各運動樂趣)</p> <p>(二)技術動作示範與解講(基本技術、應用技術)</p> <p>1.基本技術：基礎技能示範與指導(攻擊、防守、發球)。</p> <p>2.應用技術：應用技能示範與指導(旋轉發球、步法、殺球、弧圈球打法)。</p> <p>(三)簡易比賽體驗與影片欣賞(比賽規則、裁判法)。</p> <p>二、教學進度：如附表</p>		
備註：			

課程委員會召集人：

體育室主任 戴偉謙

授課教師：林國銘



體育室 林國銘 助理教授

Simon

開南大學 96 年度第 1 學期 體育室 體育 教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	9/12	準備週(課程介紹)	各項運動及場地介紹、課程評量方式說明、上課注意事項及規定說明。	2	至誠樓 桌球室
二	9/19	桌球入門& 球感體驗	1.握拍法、基本姿勢及球拍介紹。 2.對空擊球及對牆擊球。 3.個人桌球技術監定、分組。	2	桌球室
三	9/26	基本動作(一)	1.正手平擊球及發球練習。 2.接正手發球及正手拍對抽球練習。 3. 反手推檔練習。	2	桌球室
四	10/3	應用動作(一)	1.正手拉弧圈球練習。 2.正手拉弧圈球練習。	2	桌球室
五	10/10	國慶日		2	桌球室
六	10/17	應用動作(三)	1.正手殺球練習。 2.接正手殺球練習。	2	桌球室
七	10/24	應用動作(四)	1.正手削球練習。 2.接正手削球練習。	2	桌球室
八	10/31	應用動作(五)	1.各種正手發球介紹(平快球、下旋球、上旋球)。 2.接各種正手發球練習。	2	桌球室
九	11/7	技能測驗(一)	對桌擊球測驗	2	桌球室
十	11/14	應用動作(六)	1.各種反手發球介紹(平快球、下旋球、上旋球)。 2.接各種反手發球練習。	2	桌球室
十一	11/21	比賽練習(一)	1.講解桌球比賽簡易規則。 2.單、雙打比賽講解與示範。	2	桌球室
十二	11/28	比賽練習(一)	單打規則練習及學習擔任比賽裁判。	2	桌球室
十三	12/5	比賽練習(一)	雙打規則練習及學習擔任比賽裁判。	2	桌球室
十四	12/12	比賽練習(二)	單打排名賽。	2	桌球室
十五	12/19	比賽練習(二)	雙打排名賽。	2	桌球室
十六	12/26	技能測驗(一)	發球準度及接發球回擊準度測驗。	2	桌球室
十七	1/2	技能測驗(二)	測驗補考及檢討。	2	桌球室
十八	1/9	期末考週	運動知識筆試測驗。	2	永裕體育館