

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、課程名稱：體育二桌球（一）
- 二、授課教師姓名：洪立
- 三、授課學年度：九十四學年度第二學期
- 四、必選修：必修
- 五、開課年級：大一
- 六、學分數：0
- 七、每週授課時數：二小時

- 八、教學目標：
 - （一）使學生認知運動對身體健康的重要性。
 - （二）激發學生從事運動的興趣，並提高運動技能。
 - （三）培養規律運動的習慣，進而成為終生運動。
 - （四）社會規範行為的培養。
- 九、課程摘要：
 - （一）桌球概論
 - （二）個人基本動作：握拍法、正反手推擋、正反手發球、正反手搓球、正反手抽球、
 - （三）實戰演練
 - （四）測驗

- 十、授課方法：講解法 實作法 討論法 演習法 問答法 其他

- 十一、評量方式：
 - （一）認知：運動常識測驗（10%）
 - （二）技能：控球（20%）、推擋（20%）、發球（20%）
 - （三）情意：學習態度、出缺勤、服裝（30%）

- 十二、參考用書：
 - （一）桌球，蔣立、張博，國家出版社。
 - （二）桌球訓練營，唐建軍，靈活文化事業有限公司。
 - （三）桌球實戰技巧，唐建軍，靈活文化事業有限公司



教學進度與大綱：(18週)

週次	主要教學內容	時數	地點
1	桌球簡介、能力分組、場地器材、課程內容介紹。	2	桌球室
2	握拍法及控球練習。	2	桌球室
3	正手拍推擋擊球要領及基本動作解說，分組指導及練習。	2	桌球室
4	反手拍推擋擊球要領及基本動作解說，分組指導及練習。	2	桌球室
5	技能測驗。	2	桌球室
6	正、反手拍推擋綜合練習及基本步伐介紹，分組指導及練習。	2	桌球室
7	正手拍切球擊球要領及基本動作解說，分組指導及練習。	2	桌球室
8	反手拍切球擊球要領及基本動作解說，分組指導及練習。	2	桌球室
9	發球要領基本動作解說，分組指導及練習。	2	桌球室
10	正手發上旋球、下旋球，分組指導練習及綜合練習。	2	桌球室
11	反手發上旋球、下旋球，分組指導練習及綜合練習。	2	桌球室
12	技能測驗	2	桌球室
13	正抽球擊球要領及基本動作解說，分組指導練習及綜合練習。	2	桌球室
14	反手拍抽球要領基本動作解說，分組指導練習及綜合練習。	2	桌球室
15	切球、推球、拉球組合練習，分組指導練習及綜合練習。	2	桌球室
16	單打、雙打規則介紹及比賽	2	桌球室
17	技能測驗	2	桌球室
18	學科測驗	2	桌球室

