

## 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<br><input type="checkbox"/> 選修 | 授課教師： 林國銘 老師<br>開課系所： 體育室 學系<br>年級班別： 二年級 各 系班 |
| 班次               | 01   |   |  |
| 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<br>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)桌球運動影片欣賞與心得分享(心得報告與課堂互動 Q&amp;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<br>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-<a href="http://www.ittf.com/">http://www.ittf.com/</a></p> <p>二、中華民國桌球協-<a href="http://www.ctta.org.tw/">http://www.ctta.org.tw/</a></p> <p>三、業餘桌球好手之家-<a href="http://home.pchome.com.tw/report/yuanching_tu/">http://home.pchome.com.tw/report/yuanching_tu/</a></p> <p>四、乒乓線上-<a href="http://3fan.idv.tw/">http://3fan.idv.tw/</a></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 9/1  
體育室助理教授 林國銘

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  | 9/10  | 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<br>桌球室 |
| 二  | 9/17  | 桌球入門&<br>球感體驗 | 1.握拍法、基本姿勢及球拍介紹。<br>2.對空擊球及對牆擊球。<br>3.個人桌球技術監定、分組。 | 2    | 桌球室        |
| 三  | 9/24  | 基本動作(一)       | 1.正手平擊球及發球練習。<br>2.接正手發球及正手拍對抽球練習。<br>3.反手推檔練習。    | 2    | 桌球室        |
| 四  | 10/1  | 應用動作(一)       | 1.正手拉弧圈球練習。<br>2.正手拉弧圈球練習。                         | 2    | 桌球室        |
| 五  | 10/8  | 應用動作(二)       | 1.正手殺球練習。<br>2.接正手殺球練習。                            | 2    | 桌球室        |
| 六  | 10/15 | 應用動作(三)       | 1.正手削球練習。<br>2.接正手削球練習。                            | 2    | 桌球室        |
| 七  | 10/22 | 應用動作(四)       | 1.反手削球練習。<br>2.接反手削球練習。                            | 2    | 桌球室        |
| 八  | 10/29 | 應用動作(五)       | 1.各種正手發球介紹(平快球、下旋球、上旋球)。<br>2.接各種正手發球練習。           | 2    | 桌球室        |
| 九  | 11/5  | 技能測驗(一)       | 對桌擊球測驗   | 2    | 桌球室        |
| 十  | 11/12 | 應用動作(六)       | 1.各種反手發球介紹(平快球、下旋球、上旋球)。<br>2.接各種反手發球練習。           | 2    | 桌球室        |
| 十一 | 11/19 | 比賽練習(一)       | 1.講解桌球比賽簡易規則。<br>2.單、雙打比賽講解與示範。                    | 2    | 桌球室        |
| 十二 | 11/26 | 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 | 12/3  | 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 | 12/10 | 比賽練習(二)       | 單打排名賽。   | 2    | 桌球室        |
| 十五 | 12/17 | 比賽練習(二)       | 雙打排名賽。   | 2    | 桌球室        |
| 十六 | 12/24 | 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 | 12/31 | 技能測驗(二)       | 測驗補考及檢討。   | 2    | 桌球室        |
| 十八 | 1/7   | 期末考週          | 運動知識筆試測驗。  | 2    | 永裕體育館      |