

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 | 0 0 2 0 2 0 3 3 0 | <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 | 04 | | |
| 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)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 | (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)。 | | |
| | 參考網站 一、國際桌球聯盟總會- http://www.ittf.com/ 二、中華民國桌球協- http://www.cttta.org.tw/ 三、業餘桌球好手之家- http://home.pchome.com.tw/report/yuanching_tu/ 四、乒乓線上- http://3fan.idv.tw/ 五、吳家文(2005)。桌球技術入門。台南：大坤書局有限公司。 六、課堂補充講義 | | |
| 科目簡介(可含大綱及教學進度)： | | | |
| 一、教學大綱 (一)桌球導入與介紹(課程說明、體驗各運動樂趣) (二)技術動作示範與解講(基本技術、應用技術) 1.基本技術：基礎技能示範與指導(攻擊、防守、發球)。 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)。 (三)簡易比賽體驗與影片欣賞(比賽規則、裁判法)。 二、教學進度：如附表 | | | |
| 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 9/11

體育室
96.9.29
啟文章

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 | 9/11 | 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 | 9/18 | 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 | 9/25 | 中秋節 | | 2 | 桌球室 |
| 四 | 10/2 | 應用動作(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 |
| 五 | 10/9 | 應用動作(二) | 1.正手拉弧圈球練習。 2.正手拉弧圈球練習。 | 2 | 桌球室 |
| 六 | 10/16 | 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 | 10/23 | 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 | 10/30 | 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 | 11/6 | 技能測驗(一) | 對桌擊球測驗 | 2 | 桌球室 |
| 十 | 11/13 | 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 | 11/20 | 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 | 11/27 | 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 | 12/4 | 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 | 12/11 | 比賽練習(二) | 單打排名賽。 | 2 | 桌球室 |
| 十五 | 12/18 | 比賽練習(二) | 雙打排名賽。 | 2 | 桌球室 |
| 十六 | 12/25 | 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 | 1/1 | 開國紀念日 | | 2 | 桌球室 |
| 十八 | 1/8 | 期末考週 | 運動知識筆試測驗。 | 2 | 永裕體育館 |