

開南大學 96 年度第一 學期 體育室 學系、所、中心科目教學計劃表

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------|----------|
| 課程編號 | 0 | 5 | 2 | 0 | 2 | 0 | 3 | 3 | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修 | 授課教師：黃鈞瑜 開課系所：體育室 年級班別： 年 班 | 老師 學系 |
| 班次 | 01 | | | | | | | | | | | |
| 課程名稱(中文) | | | | | | | | | | 學分數 | 課程名稱(英文) | |
| 桌球 | | | | | | | | | | 0 | Table tennis | |
| 教學目標與內容 | (一) 認知運動對身體健康的重要性 (二) 激發從事運動的興趣，並提高運動技能 (三) 培養規律運動習慣進而成為終生運動 | | | | | | | | | | | |
| 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 30% 期末測驗 30% 平時成績 40% 其他_____ 成績□□% | | | | | | | | | | | |
| 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)。 | | | | | | | | | | | |
| | (一) 桌球訓練營，唐建軍，靈活文化事業有限公司 | | | | | | | | | | | |

科目簡介(可含大綱及教學進度)：

課程大綱：

- (一) 桌球概論
(二) 個人基本動作：握拍法、正反手推檔、正反手發球、正反手切球、正反手抽球
(三) 實戰演練
(四) 測驗

教學進度：

- 第一週 桌球簡介、能力分組、場地器材、課程內容介紹
第二週 握拍法及控球練習
第三~四週 正反手拍推擋擊球要領基本動作解說，分組指導及練習
第五~六週 正反手拍推擋擊球綜合練習及基本步伐介紹要領基本動作解說，分組指導及練習
第七~八週 正反手拍切球擊球基本動作介紹解說，分組指導及練習
第九週 期中考
第十~十一週 正反手發球基本動作解說，分組指導及練習
第十二~十三週 正反手拍抽球基本動作解說，分組指導及練習
第十四~十五週 切球、推球、拉球組合練習，分組指導及綜合練習
第十六~十七週 單打、雙打規則介紹及分組比賽
第十八週 期末考

說明：

- 授課教師於學期前填寫本表，經課程委員會審核後，影印分送給教師所屬課程委員會召集人，授課班級所屬系、所及教務處課務組；並於開始上課時，將本內容向學生說明。
- 本表於 91.4.23 第四次校課程委員會討論通過。

課程委員會召集人：

體育室主任 戴偉謙

授課教師：

桌球隊教練 黃鈞瑜

課務組
96.9.29
收文章

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 | 9.13 | 桌球概論 | 桌球簡介、能力分組、場地器材、課程內容介紹 | 2 | 桌球室 |
| 二 | 9.20 | 握拍法 | 握拍法及控球練習 | 2 | 桌球室 |
| 三 | 9.27 | 正反手推擋 | 正反手拍推擋擊球要領基本動作解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 四 | 10.4 | 正反手推擋 | 正反手拍推擋擊球要領基本動作解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 五 | 10.11 | 綜合練習與基本步伐 | 正反手拍推擋擊球綜合練習及基本步伐介紹要領基本動作解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 六 | 10.18 | 綜合練習與基本步伐 | 正反手拍推擋擊球綜合練習及基本步伐介紹要領基本動作解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 七 | 10.25 | 正反手拍切球擊球 | 正反手拍切球擊球基本動作介紹解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 八 | 11.1 | 正反手拍切球擊球 | 正反手拍切球擊球基本動作介紹解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 九 | 11.8 | 期中考 | 期中考 | 2 | 桌球室 |
| 十 | 11.15 | 正反手發球 | 正反手發球基本動作解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 十一 | 11.22 | 正反手發球 | 正反手發球基本動作解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 十二 | 11.29 | 正反手拍抽球 | 正反手拍抽球基本動作解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 十三 | 12.6 | 正反手拍抽球 | 正反手拍抽球基本動作解說，分組指導及練習 | 2 | 桌球室 |
| 十四 | 12.13 | 切球、推球、拉球 | 切球、推球、拉球組合練習，分組指導及綜合練習 | 2 | 桌球室 |
| 十五 | 12.20 | 切球、推球、拉球 | 切球、推球、拉球組合練習，分組指導及綜合練習 | 2 | 桌球室 |
| 十六 | 12.27 | 規則介紹及分組比賽 | 單打、雙打規則介紹及分組比賽 | 2 | 桌球室 |
| 十七 | 1.3 | 規則介紹及分組比賽 | 單打、雙打規則介紹及分組比賽 | 2 | 桌球室 |
| 十八 | 1.10 | 期末考 | 期末考 | 2 | 桌球室 |

