

開南管理學院體育課程教學計畫

一、課程名稱：體育文(桌球=)

二、授課教師姓名：施文龍

三、授課學年度：九十一學年度第二學期

四、必選修：必修

五、開課年級：大三

六、學分數：0

七、週授課時數：二小時

八、教學目標：

- 一、培養桌球運動基本認知及技術能力。
- 二、提高學習情境，增進桌球學習環境。
- 三、瞭解桌球的起源及發展情形。

九、課程摘要：

- 一、桌球運動的簡史與發展。
- 二、握拍及控球練習。
- 三、發、接球之基本技術。
- 四、單、雙打比賽(戰術、戰略應用)。
- 五、桌球基本常識。

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：1.認知：桌球常識測驗(10%)

2.技能：發球測驗(20%)、推檔球測驗(20%)、

正手拍長擊球測驗(20%)

3.情意：學習態度(30%)

十二、參考用書：

十三、教學進度與大綱：(十八週)

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	授課教室
一	02/17— 02/21	課程概要、桌球基本常識簡介	1. 上課注意事項 2. 桌球運動起源 3. 球拍與膠皮功能的介紹	2	桌球教室
二	02/24— 02/28	握拍方法介紹與練習	桌球握拍及球感練習(對牆及對空練習)	2	桌球教室
三	03/03— 03/07	發球	發球基本動作要領、正手發不旋轉球	2	桌球教室
四	03/10— 03/14	發球與接球法	一、反手推(擋)動作練習 二、正手發不旋轉加反手推擋練習	2	桌球教室
五	03/17— 03/21	發球、接球複習	複習正手發不旋轉球及推擋	2	桌球教室
六	03/24— 03/28	正手攻擊	正手攻擊基本技巧及動作要領	2	桌球教室
七	03/31— 04/04	發球、正手攻擊綜合訓練	複習發不旋轉球加正手攻擊練習	2	桌球教室
八	04/07— 04/11	綜合複習	複習發球、反手推擋及正手攻擊	2	桌球教室
九	04/14— 04/18	推擋打法及正手擊球、綜合練習	複習左推右攻	2	桌球教室
十	04/21— 04/25	發球、接發球	各種發球及接發球技巧之介紹	2	桌球教室
十一	04/28— 05/02	正反手發球	正、反手發上旋轉球動作要領	2	桌球教室
十二	05/05— 05/09	正反手發球	正、反手發下旋轉球技巧	2	桌球教室
十三	05/12— 05/16	桌球規則講解	規則說明、簡易比賽	2	桌球教室
十四	05/19— 05/23	比賽與裁判法	分組練習比賽與裁判實習	2	桌球教室
十五	05/26— 05/30	技能測驗(一)	發球測驗	2	桌球教室
十六	06/02— 06/06	技能測驗(二)(三)	推擋球測驗 正手拍長擊球測驗	2	桌球教室
十七	06/09— 06/13	筆試測驗	桌球常識測驗	2	桌球教室
十八	06/06— 06/20	補考	補考、總複習	2	桌球教室