



開南大學 96 年度第 2 學期 體育室 體育二 教學計劃表

課程編號	052010320	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師： 林國銘 老師
班次	02		開課系所： 體育室 學系
課程名稱(中文)		學分數	課程名稱(英文)
體育二 - 桌球		0	Physical Education 2 - Table Tennis
教學目標與內容	一、教學目標 (一)指導桌球運動知識與技能。 (二)指導鍛鍊學生體能(肌力、速度、耐力、柔軟性、敏捷性、協調性)。 (三)藉由課程設計培養學生自動、自律、互助等社會行爲。 (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。 (五)培養學生規律運動及終生運動的習慣。 二、教學內容 (一)桌球運動介紹。 (二)桌球運動技術示範與講解(基本技術、應用技術)。 (三)桌球運動知識探討(規則、器具保養及時事探討)。 (四)桌球運動實際比賽體驗(單打賽、雙打賽、裁判擔任、排賽程)。 (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)。		
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- <a href="http://www.ittf.com/">http://www.ittf.com/</a> 二、中華民國桌球協- <a href="http://www.cttta.org.tw/">http://www.cttta.org.tw/</a> 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> 四、乒乓線上- <a href="http://3fan.idv.tw/">http://3fan.idv.tw/</a> 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： 授課教師：  		





開南大學 96 年度第 2 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	3/2	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	3/9	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	3/16	基本動作(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
四	3/23	應用動作(一)	1.正手拉弧圈球練習。 2.正手拉弧圈球練習。	2	桌球室
五	3/30	應用動作(二)	1.正手殺球練習。 2.接正手殺球練習。	2	桌球室
六	4/6	應用動作(三)	1.正手削球練習。 2.接正手削球練習。	2	桌球室
七	4/13	應用動作(四)	1.反手削球練習。 2.接反手削球練習。	2	桌球室
八	4/20	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	4/27	技能測驗(一)	對桌擊球測驗	2	桌球室
十	5/4	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	5/11	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	5/18	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	5/25	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	6/1	比賽練習(二)	單打排名賽。	2	桌球室
十五	6/8	比賽練習(二)	雙打排名賽。	2	桌球室
十六	6/15	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	6/22	技能測驗(二)	測驗補考及檢討。	2	桌球室
十八	6/29	期末考週	運動知識筆試測驗。	2	永裕體育館

課務組  
郭惠嫻

課務組  
97.3.10  
收文單