

開南大學九十五學年度第一學期 體育三桌球 教學大綱

開課系所 名稱及代碼	體育室						
開課名稱 (中英文並列)	中文：桌球 英文：Table Tennis	修別	<input type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	開課 年級	大二	授課 時數	二小時
開課教師 (中英文並列)	林國銘 Kuoming Lin						
課程目標	藉由桌球課程讓同學對桌球的基本協調性與敏捷體能達到一定水平，並使同學對桌球進一步了解桌球的基本技術、比賽規則與樂趣，進而對桌球產生更大的樂趣，有助於日後的自我練習要求，繼而培養一技之長在身，與促進身心發展及培養終身運動之習慣。						
課程進行 方式綱要	<p>一、課堂講授： 由授課教師針對重要觀念進行講授，並佐以動作示範以為說明。</p> <p>二、課中練習： 桌球的學習必須勤於練習，針對授課教學內容，授課教師指定練習之動作。基本技術練習以團體方式進行，每組4-5名學生。</p> <p>三、測驗驗收： 本課程學習評量主要分為運動技能與運動常識兩部分，藉以瞭解學生的學習成果。</p>						
成績評定	<p>一、情意：平時與課堂表現（含出缺席）30%</p> <p>二、技能：術科評量（對牆擊球測驗20%、接發球測驗20%、正反手拍擊球推檔測驗20%）60%</p> <p>三、認知：桌球常識及學習心得分享10%</p>						
參考書目	<p>林明聲（2000）。桌球學習技巧。台南：大坤書局有限公司。</p> <p>吳家文（2005）。桌球技術入門。台南：大坤書局有限公司。</p> <p>*課堂補充講義</p>						
學生之義務	<p>一、同學需穿著適當運動服來上課，適當運動服包含：運動衫（T-shirts）、運動褲或運動裙、運動鞋。</p> <p>二、若穿著海灘鞋、海灘褲、皮鞋、西裝褲、襯衫、裙子及高跟鞋來上課，將以曠課一次計算。</p> <p>三、無法到課的同學，請務必向老師告知一下，請不要無故缺課。</p>						
授課教師 聯絡方式	<p>Tel: (03) 3412500 ext.2503</p> <p>E-mail: simonlinusa@yahoo.com.tw</p>						
相關參考網站	國際桌球聯盟總會	http://www.ittf.com/					
	中華民國桌球協會	http://www.cttta.org.tw/					
	業餘桌球好手之家	http://home.pchome.com.tw/report/yuanching_tu/					
	乒乓線上	http://3fan.idv.tw/					
	乒乓球	http://www.socialwork.com.hk/sport/table-tennis/					

課程委員會召集人：

授課教師：林國銘



九十五學年度第一學期課程進度與大綱說明

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	授課教室
一	9/25	準備週(課程介紹)	桌球運動介紹、課程評量方式說明、上課注意事項及規定。	桌球教室
二	10/2	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。	桌球教室
三	10/9	連續假期		
四	10/16	基本動作(二)	1.正手平擊球及發球練習。 2.接發球正手擊球及正手對抽球練習。	桌球教室
五	10/23	基本動作(三)	接發球與反手推擋練習。	桌球教室
六	10/30	基本動作(四)	接發球反手對推練習	桌球教室
七	11/6	基本動作(五)	正手擊球及反手推擋交互練習	桌球教室
八	11/13	基本動作(六)	正、反手搓(切)發球介紹	桌球教室
九	11/20	基本動作(七)	正、反手擊球步伐練習。	桌球教室
十	11/27	測驗(一)	桌球基本技術評量。	桌球教室
十一	12/4	基本動作(八)	正、反手抽球練習及配合步伐練習。	桌球教室
十二	12/11	基本動作(九)	正反手推、切及抽球綜合技術應用練習。	桌球教室
十三	12/18	比賽練習(一)	1.講解比賽簡易規則。 2.單、雙打比賽練習。	桌球教室
十四	12/25	比賽練習(二)	單、雙打比賽練習。	桌球教室
十五	1/1	元旦		桌球教室
十六	1/8	測驗(二)	桌球基本技術評量。	桌球教室
十七	1/15	桌球常識	桌球相關常識之測驗。	桌球教室
十八	1/22	期末考週	測驗補考。	桌球教室