

# 100-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育三上:桌球J1	科目序號 / 代號	2277 / CDC1583
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年3班
任課教師	張志銘	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 1	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(二)56 / K309	授課語言別	中文

## 課程簡介

- 一.提升學生桌球運動的技術能力
- 二.培養學生從事桌球運動的能力
- 三.增進身體的活動能力與健康的個體





## 課程大綱

- 一.介紹桌球運動的沿革
- 二.反手短推擋技術介紹與練習
- 三.反手長推擋技術介紹與練習
- 四.反手短抽球技術介紹與練習
- 五.正手短推擋技術介紹與練習
- 六.正手短抽球技術技術與練習
- 七.正手長抽球技術介紹與練習
- 八.反手切球技術介紹與練習
- 九.正手切球技術介紹與練習
- 十.正手扣殺技術介紹與練習
- 十一.單打比賽之規則介紹與實際比賽練習
- 十二.雙打比賽之規則介紹與實際比賽練習

## 基本能力或先修課程

- 一.身體活動無障礙
- 二.具有熱愛桌球運動者

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  基礎能力
- 專業能力
-  實踐能力
-  團隊合作
-  主動學習

創意創新  
 國際視野  
 專業倫理  
 領導管理  
 信心毅力  
 人文素養

## 教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
基礎能力	25%		講述法 小組合作 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40% 小組合作狀況: 10%	加總: 100	25
實踐能力	30%		講述法 小組合作 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40% 小組合作狀況: 10%	加總: 100	30
團隊合作	15%		講述法 小組合作 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40% 小組合作狀況: 10%	加總: 100	15
主動學習	30%		講述法 小組合作 影片欣賞	期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 40% 小組合作狀況: 10%	加總: 100	30

## 成績稽核

課程參與度: 40%

期末考: 30%

期中考: 20%

小組合作狀況: 10%

教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
無參考教科書				

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
桌球聖經	鈴木一		台灣廣廈出版	0
桌球訓練營	唐建軍		靈活文化事業出版	0
乒乓球高手秘笈	沈秀濤		閱世界出版	0
乒乓球打法與戰術	岳海鵬		大展出版社	0
桌球	蔣立、張博		國家出版社	0

上課進度

上課進度		分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	桌球歷史與課程進度介紹	30	20	50		
2	桌球運動基本動作介紹、桌球運動球感訓練、反手推擋對 桌球桌單向推擋練習	30	20	50		
3	複習反手推擋桌球捉單向推擋練習、發球介紹及練習、兩 人反手短打推擋練習	30	20	50		
4	複習反手短打推擋、反手桌內(短打)抽球介紹及練習	30	20	50		
5	複習桌內(短打)抽球練習、複習桌內(短打)抽球練習、反手 桌外(長打)抽球介紹及練習	30	20	50		
6	複習反手桌外(長打)抽球練習	30	20	50		
7	複習反手桌球推擋與抽球練習	30	20	50		
8	複習反手桌球推擋與抽球練習 ( 期中考 )	30	20	50		
9	期中考試補考	30	20	50		
10	正手抽球動作介紹與練習(介紹女跑走2000、男3000公尺)	30	20	50		
11	複習正手抽球球動作與練習	30	20	50		
12	介紹反手切球動作與練習	30	20	50		
13	複習反手切球動作與練習	30	20	50		
14	分組比賽單打與雙打	30	20	50		
15	分組比賽單打與雙打	30	20	50		
16	分組比賽單打與雙打	30	20	50		
17	期末測驗 ( 正手抽球球動作 ) 分組比賽	30	20	50		
18	期末補考	30	20	50		