

101-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	桌球專項L3	科目序號 / 代號	2589 / CDC1010
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年2班
任課教師	賴永僚	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 1	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(二)34 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

本學期的課程有三個主要的目標：

第一個目標是讓同學們學習桌球運動的基本原理；第二個目標是讓同學們學習到桌球運動正確的練習方法；第三個目標是增進同學的身體健康。

課程大綱

第一單元桌球反拍推擋技巧練習

第二單元桌球正拍抽球技巧練習

基本能力或先修課程

學生選修本課程前須具備基本的體能。

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	30%		講述法 小組合作 服務學習	期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 實驗操作: 10%	加總: 100	30
實踐能力	20%		講述法 小組合作 服務學習	期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 實驗操作: 10%	加總: 100	20
團隊合作	20%		講述法 小組合作 服務學習	期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 實驗操作: 10%	加總: 100	20
主動學習	30%		講述法 小組合作 服務學習	期中考: 20% 期末考: 30% 課程參與度: 30% 小組合作狀況: 10% 實驗操作: 10%	加總: 100	30

成績稽核

期末考: 30%

課程參與度: 30%

期中考: 20%

實驗操作: 10%

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
桌球聖經	鈴木一		台灣廣廈出版	0

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

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	桌球歷史與課程進度介紹	30	20	40	10	0
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	40	10	0
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	40	10	0
4	複習反手短打推擋、反手桌內(短打)抽球介紹及練習	30	20	40	10	0
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	40	10	0
6	複習反手桌外(長打)抽球練習	30	20	40	10	0
7	複習反手桌球推擋與抽球練習	30	20	40	10	0
8	複習反手桌球推擋與抽球練習	30	20	40	10	0
9	期中考試	30	20	40	10	0
10	正手抽球動作介紹與練習	30	20	40	10	0
11	複習正手抽球球動作與練習	30	20	40	10	0
12	介紹反手切球動作與練習	30	20	40	10	0
13	複習反手切球動作與練習	30	20	40	10	0
14	分組比賽單打與雙打	30	20	40	10	0
15	分組比賽單打與雙打	30	20	40	10	0
16	分組比賽單打與雙打	30	20	40	10	0
17	期末測驗(正手抽球球動作)分組比賽	30	20	40	10	0
18	期末測驗	30	20	40	10	0