

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03902
課程中文名稱	體育生活(三)：桌球(B)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Table tennis
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技車輛二甲 四技車輛二乙四技企管二甲四技企管二乙四技行流二甲四技行流二乙四技創設二甲四技光電二甲四技光電二乙
任課教師	陳春安
上課教室(時間)	週一第 8 節() 週一第 9 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	桌球簡介技術介紹雙打分組體驗比賽
先修科目或預備能力	自備球拍、球
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 -----</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過桌球運動的正確學習，以正確的運動觀念提升個人的體適能，--，1 建構健康生活 2.透過桌球運動技巧的提升，養成終生運動的習慣。--，2 永續健康照護 3.透過桌球運動尋找適合的球伴，以從中培養良好的人際關係，--，3 休閒技能養成 4.從桌球比賽中培養運動家精神，以利發展健全的人格特質，--，4 尊重生命價值 5.從桌球運動中養成與他人互動和發展友誼的能力。--，5 真誠關懷社會 6.經由欣賞桌球比賽，培養對藝術與美的欣賞能力，--，6 運動藝術欣賞 7.經由桌球比賽中，訓練個人的情緒管理與抗壓性，進而培養勝不驕敗不餒的運動精神，--，7 優質情緒管理 8.透過桌球運動培養團隊精神以團體的目標為目標強化團隊的合作精神，--，8 強化團體意識
中文課程大綱	<p>課程介紹 1.學前準備,上課注意事項 2.課程內容介紹 3.期中與期末考成績評量說明 4.分組</p> <p>反手推擋 1.複習基本技能</p>

	<p>正手擊球 1.複習基本技能 左推右攻 1.複習左推右攻 發球 1.發下旋短球 搓球 1.正、反手搓球 弧圈球 1.正手抽弧圈球 測驗 正手側身攻擊 期中考 學校共同期中考 規則介紹 1.雙打規則 2.雙打分組 雙打練習 1.分組雙打練習 雙打練習 1.分組雙打練習 雙打賽 1.雙打分組團體賽 2.裁判實習 雙打賽 1.雙打分組團體賽 2.裁判實習 雙打賽 1.雙打分組團體賽 2.裁判實習 3.發下旋短球測驗 術科期末考 發下旋短球測驗 認知測驗 教室測驗</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>第1週 1.課程內容介紹 2.相關規定說明 3.成績評量方式說明。 4.分組 第2週 1.了解桌球基本原理、握拍法、站位及姿勢。 2.球感練習。 3.正手發球。 4.分組練習 第3週 1.複習正手發球 2.學習正手擊球 3.分組練習 第4週 1.複習正手發球、正手擊球 2.學習反手推擋 3.分組練習 第5週 正手發長球測驗 第6週 1.複習正手發球、正手擊球、反手推擋 2.學習左推右攻。 3.分組練習 第7週 正手擊球測驗</p>

	<p>第 8 週 補考與檢討</p> <p>第 9 週 全校期中考停課</p> <p>第 10 週</p> <p>1.複習正手發球、正手擊球、反手推擋、左推右攻</p> <p>2.單打規則講解</p> <p>3.分組練習</p> <p>第 11-16 週 單打排名賽</p> <p>第 17 週 筆試、檢討及補考</p> <p>第 18 週 全校期末考停課</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>透過桌球運動的正確學習，以正確的運動觀念提升個人的體適能，課堂講授，日常表現</p> <p>透過桌球運動技巧的提升，養成終生運動的習慣。，課堂講授，日常表現實作</p> <p>透過桌球運動尋找適合的球伴，以從中培養良好的人際關係，其他、分組練習、，日常表現</p> <p>從桌球比賽中培養運動家精神，以利發展健全的人格特質，課堂講授實作演練，日常表現實作</p> <p>從桌球運動中養成與他人互動和發展友誼的能力。，其他、分組比賽、，日常表現實作</p> <p>經由欣賞桌球比賽，培養對藝術與美的欣賞能力，課堂講授，自我評量筆試</p> <p>經由桌球比賽中，訓練個人的情緒管理與抗壓性，進而培養勝不驕敗不餒的運動精神，成果驗收，其他、分組比賽、</p> <p>透過桌球運動培養團隊精神以團體的目標為目標強化團隊的合作精神，實作演練其他、分組練習、，日常表現實作</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	<p>林明聲編譯(1993)，桌球學習技巧，大坤書局。</p> <p>荻村伊智朗、林清秀著，聯廣圖書公司編譯(1986)，桌球教室，聯廣圖書。</p>
教學軟體	
課程規範	<p>1.對桌球運動有興趣者。</p> <p>2.自備球拍、球。</p> <p>3.須穿著運動服裝、運動鞋準時上下課，無法上課者請自行請假。</p>

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">4. 身體若有任何重大或慢性疾病，運動中有任何不適，請務必告知任課教師。5. 課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。6. 課程中禁止飲食(餐點請於上課前 30 分食用完畢)。7. 上課認真學習、下課勤於練習。8. 常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識。9. 遵守上課所有規定。 |
|--|--|