

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D04002
課程中文名稱	體育生活(四)：桌球(B)
課程英文名稱	Physical Education(IV)：Table tennis
學分數	1.0
必選修	管制必修
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	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目 桌球介紹與基本動作介紹與演練、桌球規則簡介。
先修科目或預備能力	
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> <p>-----</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.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，--，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>一、桌球簡介與規則介紹</p> <p>二、桌球基本動作介紹</p> <p>1.發球</p> <p>(1)正手平擊球</p> <p>(2)反手平擊球</p> <p>2.正手攻擊</p> <p>(1)抽球</p> <p>(2)拉球</p> <p>(3)撥球</p> <p>3.反手攻擊</p> <p>(1)推球</p> <p>(2)推擋</p> <p>(3)反手拉球</p>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>第 1 週</p> <p>1.課程內容介紹</p> <p>2.相關規定說明</p> <p>3.成績評量方式說明。</p> <p>4.分組</p> <p>第 2 週</p> <p>1.複習持拍法、控球練習及發球相關規定</p> <p>2.複習正手擊球、反手推擋</p> <p>3.學習如何發旋轉球、如何接各種旋轉球</p> <p>4.學習扣殺</p> <p>第 3 週</p> <p>1.學習正、反手發下旋短球，說明發下旋短球易犯錯誤動作。</p> <p>2.發下旋短球重點說明(說明測驗要點)</p> <p>3.分組練習</p> <p>第 4 週</p> <p>1.複習發下旋短球、正手擊球、反手推擋、左推右攻</p> <p>2.學習搓球</p> <p>3.分組練習</p> <p>第 5 週 發下旋短球測驗</p> <p>第 6 週</p> <p>1.複習正手擊球、反手推擋、左推右攻、搓球</p> <p>2.反手推擋重點說明(說明測驗要點)</p> <p>2.學習弧圈球</p> <p>3.分組練習</p>

	<p>第7週 反手推擋測驗</p> <p>第8週 補考與檢討</p> <p>第9週 期中考週全校停課</p> <p>第10週</p> <p>1.複習發下旋短球、搓球、正手擊球、反手推擋、左推右攻、扣殺</p> <p>2.雙打規則講解</p> <p>3.分組練習雙打比賽</p> <p>第11-16週 雙打排名賽</p> <p>第17週 筆試、檢討及補考</p> <p>第18週 期末考週全校停課</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>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，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.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">3.身體若有任何重大或慢性疾病，運動中有任何狀況，請務必告知任課教師。4.課堂中注意運動安全，並攜帶礦泉水，隨時補充水分。5.課程中禁止飲食。6.上課認真學習、下課勤於練習。7.常上網、閱讀相關雜誌書籍或觀看轉播以充實相關知識。8.遵守上課規定。 |
|--|--|