

**朝陽科技大學**  
**104學年度第2學期教學大綱**

當期課號	0159	中文科名	桌球
授課教師	陳明達	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 0班		
修習別	校訂必修(運動與健康(選項體育課群))		
類別	一般課程		

**本課程與系所培養學生能力指標關聯度**

核心能力	能力指標	高度 關聯	中 度 關聯	低 度 關聯
運動知識與技術學習能力	掌握各項運動的特性與資訊，了解運動規則		✓	
	了解各項運動的基本知識與操作方式	✓		
終身運動習慣養成能力	養成規律運動的習慣，保持良好體適能		✓	
	發展個人運動專長，建立終身運動嗜好	✓		
團隊合作與溝通互動能力	透過運動的過程養成良好的團隊合作精神		✓	

**本課程培養學生下列知識：**

運動場上最秀氣，且適合亞洲國家之運動-桌球。協調、速度、敏捷集於一身的室內運動，叫人不喜愛也難。當小白球在桌面上穿梭往返跳躍時在揮拍擊球中要根據對手來球之落點、力量與旋轉，在0.6秒中迅速做出判斷並回擊球，是一種自我肯定與鬥志的運動。

1. 認識球拍種類,打法類型不同
2. 推檯球
3. 正手攻擊
4. 單、雙打比賽規則
5. 比賽制度的認識
6. 培養團隊合作精神與溝通互動能力
7. 享受運動樂趣

Course description: The most delicate and suitable sport to Asian countries—table tennis. It is very difficult to refuse the lovely indoor sport – table tennis, with the combination of coordination, speed, and agility all together. When the small white ball jumping back and forth on the table, the player has to make a quick decision within 0.6 second according to the jumping point, the strength and the turning way of the ball, then hit it back to the other side of the table. It is an exercise of training of being independent, self-confirm and mind-fighting.

**每週授課主題**

- 第01週：課程簡介、進度說明
- 第02週：桌球運動之起源與發展、國內外桌球運動之現況介紹
- 第03週：推球基本動作講解、示範與練習
- 第04週：正手攻基本動作講解、示範與練習
- 第05週：步法與運用時機講解、示範
- 第06週：左推右攻、側併步基本動作講解、示範與練習
- 第07週：球側身攻、跳步基本動作講解、示範與練習
- 第08週：推側撲、交叉步基本動作講解、示範與練習
- 第09週：發下旋球、搓球基本動作講解、示範與練習
- 第10週：發左、右旋轉球和如何接發球，動作講解、示範與練習
- 第11週：單打規則與裁判法介紹單打比賽練習
- 第12週：雙打規則與裁判法介紹雙打比賽練習
- 第13週：團體賽出場次序之排點藝術介紹與練習
- 第14週：團體賽實際比賽演練、團隊討論
- 第15週：團體賽實際比賽演練、團隊討論
- 第16週：團體賽實際比賽演練、團隊討論
- 第17週：綜合練習與討論
- 第18週：綜合檢討與期末測驗

**成績及評量方式**

- 期中考：20%  
 期末考：20%  
 學習態度：20%

平時作業及出席：40%

#### 證照、國家考試及競賽關係

- C級桌球教練証
- C級桌球裁判証

#### 主要教材

- 1.最新國際桌球規則：中華民國桌球協會編譯發行(教科書)
- 2.乒乓球步法的技巧（2003），張博著，大展圖書公司編輯部編譯：臺北市(教科書)
- 3.乒乓球發球與接發球（2002），張良西著，大展圖書公司編輯部編譯：臺北市(教科書)
- 4.乒乓球技巧圖解（2006），劉雪、趙霞著，大展圖書公司編輯部編譯：臺北市(教科書)
- 5.確實精進桌球技術（2009），作者：西村卓二編／譯者：楊藝韻，大坤書局：臺北市(教科書)

#### 參考資料

本課程無參考資料!

#### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

#### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~phy/>

E-Mail：[phy@cyut.edu.tw](mailto:phy@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。