

朝陽科技大學  
110學年度第2學期教學大綱

當期課號	0039	中文科名	桌球
授課教師	張婷翔	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.推檔球
- 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：體適能測驗與體能訓練
- 第03週：體適能測驗與體能訓練
- 第04週：體適能測驗與體能訓練
- 第05週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第06週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第07週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第08週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第09週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第10週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第11週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第12週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第13週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第14週：伸展運動
- 第15週：伸展運動
- 第16週：伸展運動
- 第17週：期末測驗
- 第18週：綜合討論

#### 成績及評量方式

- 學習態度：10%
- 平時成績：40%
- 運動技能測驗(含體適能)：50%

#### 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.教師體適能指導手冊(1997)國立台灣師範大學體育研究與發展中心主編 (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/~thchang/>

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

Office Hour：

星期一,第5~6節,地點:S-201;

星期四,第1~2節,地點:S-201;

分機:3058、5203、5203

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。