

C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)

系科名稱：通識教育中心			
科目名稱：桌球			
英文科目名稱：Table Tennis			
學年、學期、學分數：		第一學年、第一學期、必修 0 學分	
先修科目或先備能力：			
<b>教學目標：</b> 1. 教導學生瞭解桌球運動之簡史與理論。(知識) 2. 教導學生各種步法與桌球技術訓練。(技能) 3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮以球會友和團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。(態度) 4. 透過本課程讓學生享受桌球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。(其他)			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程介紹	課程目標、進度、評分方式	2	
二、桌球簡史與理論	1. 桌球運動之起源、發展 2. 桌球規則與裁判法介紹 3. 國內、外桌球運動之現況介紹	2	
三、桌球專業技術之訓練	1. 基本動作與技巧訓練 2. 單、雙打之戰術訓練 3. 小組配合&團隊策略戰術之訓練	16	
四、桌球比賽實際操作	單打、雙打、七人五點團體賽比賽	12	
五、休閒桌球運動之推廣	以球會友之互動與溝通、綜合練習	4	(共 36 節 /18 週)
<p>※教學目標 (歸納為四項)：分別為知識 (Knowledge)、技能 (Skills)、態度 (Attitudes)、其他各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能 (表 C14 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標 &gt; 單元主題 &gt; 內容綱要</p>			
檢核項目			是否符合

1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input checked="" type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input checked="" type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input checked="" type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>

**填表說明：**

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 C14 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。

# C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

## 1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、\*\*\*\*、選項體育：桌球 (大學部，必修)

## 2. 課程簡介

桌球為國內熱門之運動項目，在大專院校之校園裡亦是學生相當熱愛的體育活動。透過本課程教導學生瞭解桌球運動之簡史與理論，並教導學生進行桌球技術與技巧的訓練，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受桌球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

## 3. 先修課程

無

## 4. 教科書及其他參考資料

最新國際桌球規則：中華民國桌球協會編譯發行。

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。

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。

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。

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。

## 5. 課程目標

- 教導學生瞭解桌球運動之簡史與理論。
- 教導學生各種步法與桌球技術訓練。
- 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作與人溝通之格特質，以發揮自助人助的教育功能。
- 透過本課程讓學生享受桌球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

## 6. 每週授課主題

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

## 7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

## 8. 本課程對專業之貢獻

本課程為必修 0 學分之選項體育課程，亦為大一基礎體育課程之延伸。本課程藉由桌球專業訓練與團隊合作

之運動模式，提供學生養成基本技巧與桌球技巧。利用桌球比賽訓練，模擬比賽中之高情境壓力，以增強學生面對困境時抗壓處理能力和心智意志力的訓練，並於訓練中強化其運動道德觀，藉由桌球以球會友之精神，培養個人未來生活中與人互動之溝通能力，進而形成快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關係與終身運動之身體健康。

## 9. 課程目標與通識教育中心體育課群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育課群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育課群教育目標	課程目標							
	a	b	c	d				
1. 培養運動知能與技能	3	3	1	1				
2. 建立終身規律運動效能	1	1	3	3				
3. 重視團隊合作與溝通互動	1	1	3	3				

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育課群核心能力	課程目標							
	a	b	c	d				
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	3	3	2	1				
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	3	3	2	1				
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	2	2	3	3				
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	1	1	3	3				
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	1	1	3	3				
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	1	1	3	3				

## 10. 建議評分方式

- 個人技能測驗 30%
- 個人運動精神 20%
- 團隊演練測驗 20%
- 出席率 30%

## 11. 修訂者及修訂日期

王明月 副教授，98年5月11日。

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
教師自我檢核表**

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：桌球		英文科目名稱：Table Tennis				
授課老師：王明月						
教學目標	1. 教導學生瞭解桌球運動之簡史與理論。 2. 教導學生各種技術與技巧練習之方法。 3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之互動與溝通人格特質，以發揮自助人助的教育功能。 4. 透過本課程讓學生享受桌球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。					
體育學群訂教育目標	目標一	目標二			目標三	
	培養運動知能與技能	建立終身規律運動效能			重視團隊合作與溝通互動	
體育學群訂之學生核心能力	核心能力一	核心能力三	核心能力二	核心能力六	核心能力四	核心能力五
	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
課程綱要表						
桌球運動之起源、發展						
國內、外桌球運動之現況介紹						
基本技術介紹與練習						
步法介紹與練習						
旋轉球之介紹與練習						
單打比賽規則介紹與練習						
雙打比賽規則介紹與練習						

團體比賽規則 介紹與練習						
終身休閒桌球 運動之推廣						
課程綱要未教授之原因簡述：						

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
學生課堂回饋表**

科目名稱：桌球	非非	滿同	普	不不	非非
英文科目名稱：Table Tennis	常常	意意	通	滿同	常常
授課老師：王明月	滿同			意意	不不
	意意				滿同
					意意

**一、課程單元**

- |                           |                          |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「桌球運動之起源、發展」    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「國內、外桌球運動之現況介紹」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「推球」技術基本動作      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「正手攻」           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實教授「步法與運用時機」       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. 老師確實教授「左推右攻、側併步」      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07. 老師確實教授「推球側身攻、跳步」      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. 老師確實教授「推側撲、交叉步」       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. 老師確實教授「發下旋球、搓球」       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 老師確實教授「發左、右旋轉球和如何接發球」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 老師確實教授「裁判法與規則介紹」      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 老師確實引導我們進行「團體賽實際比賽演練」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**二、課程核心能力**

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 這堂課可以培養或增進我的「培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**三、學生自我檢核**

- |                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我上課時勇於表達     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我上課理解課程內容程度  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |