國立中央大學體育課程綱要 98.09.02 修訂

課程名稱		桌球入門
課程目標		(一)提供桌球的基本技術，增進桌球相關知識。 (二)熟練桌球的基本動作，發展身體協調能力。 (三)培養公正、服從之態度，陶冶高尚情操。
選修資格		凡未曾選修桌球入門課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。
課程內容		(一)桌球的歷史及發展。 (四) 攻守知識與技術。 (二)發、接球的技術。 (五) 規則講解及裁判法。 (三)基本正、反手技術。 (六) 比賽、測驗。
教材進度	週次	教材進度內容
	一	1.上課規定及期末考試內容介紹 2.球拍、膠皮的選購要點與利弊 3.介紹球拍的各種握法與利弊 4.瞭解球性及球拍性能
	二	1.桌球運動的歷史及發展 2.桌球運動的特性與優點 3.桌球擊球的五項基本要點 4.正、反手向上托球練習
	三	1.場地佈置及器材設備介紹 2.球感練習(向上、對桌、對牆) 3.講解有關發球規則 4.拋球練習 5.入門基本技術介紹
	四	1.正手拋球練習 2.快速球發球要領講解 3.快速球發球練習（斜線） 4.正手拋球結合發球動作練習 5.反手推擋球介紹及揮拍練習
	五	1.反手推擋球的特點與要求 2.反手推擋技術的劃分與練習要點 3.說明推擋球容易出現的問題 4.反手推擋球單球練習（多球）
	六	1.快速球發球練習（斜、直線） 2.推擋球練習（單一擊球） 3.推擋球連續對推練習 4.講解正手擊球動作要領
	七	1.近檯正手擊球的技術要點與方法 2.近檯正手擊球應注意的問題 3.正手擊球揮拍練習 4.正手擊球（自拋自打） 5.正手擊球（單一擊球）
	八	1.正手接發球（快速球）擊球練習 2.正手連續擊球練習（揮拍、重心轉移） 3.提高擊球速度的方法 4.發球（旋轉球）種類介紹 5.發球手法講解
	九	1.反手推擋斜、直線練習 2.正手連續擊球練習 3.發球摩擦要領講解 4.發球的特點作用與要求 5.正、反手發球差異與利弊
	十	1.各種接發球的方法與練習 2.發球摩擦練習（向上、向下） 3.發球（下、側旋）練習 4.反手推球練習
	十一	1.反手推擋球（半檯）比賽 2.正手對攻練習 3.步法介紹
	十二	1.比賽規則講解 2.綜合練習（正手、反手、發球、接發球）
	十三	1.影帶欣賞（入門、比賽實況） 2.比賽分析講解
	十四	1.正反手技術多球練習 2.綜合練習（正手、反手、發球、接發球）
	十五	1.桌球比賽制度講解(單淘汰制) 2.單淘汰分組比賽及裁判實習 3.挑戰賽 4.賽後分析與檢討
	十六	1.術科測驗（發球測驗）
	十七	1.術科測驗（反手推球測驗）
	十八	1.學科測驗（基本常識、規則）
給分標準		學科測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%
術科測驗項目		(一)推球測驗:20% (二)正手發球測驗:20% (三)正手擊球測驗:20%
參考書籍		丘鐘惠 等（1982）現代乒乓球技術的研究。北京市：人民體育出版社。 吳 宏 等（1990）乒乓球教學訓練大綱。中國國家體委。 陳井金 等（2003）桌球規則。中華民國桌球協會。