

# 國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱		桌球競技
課程目標		(一)教授桌球進階基本技術及觀念。 (二)熟練桌球進階技術與運用，發展身體協調能力。 (三)促進身體的發展，豐富休閒活動。
選修資格		凡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)桌球基本動作複習。 (四)規則講解及裁判法。 (二)結合技術練習與運用。 (五)戰略、戰術及比賽。 (三)基本步法練習與運用。 (六)測驗。
材  進  度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1.課程講解 2.說明期末測驗項目及給分標準 3.發球練習 4.正手單一擊球練習 5.反手連續推球練習
	二	1. 正手連續擊球練習 2.左推右攻動作講解 3.左推右攻揮拍練習 4.左推右攻單一擊球練習
	三	1.左推右攻單一擊球練習 2.左推右攻步法調整講解、練習 3.左推右攻重心轉移與揮拍的關係 4.如何利用步法移位創造最佳擊球角度
	四	1.左推右攻連續擊球練習 (1/2 檯) 2.擊球落點控制與拍面角度、身體角度的關係 3.陪練員控球概念說明
	五	1.推球側身攻擊概念及使用時機講解 2.推球側身步法講解 3.推球側身步法練習 4.步法移位配合揮拍練習 5.推球側身單一擊球練習 6.多球訓練
	六	1.加強推球側身移位速度 2.推球側身單一擊球練習 3.推球側身擊球一組 (二球) 練習 4.推球側身攻擊連續擊球練習
	七	1.推球側身攻擊多球練習 2.側身攻擊斜、直線變化 3.推球側身攻擊動作協調性 與還原動作的關係 4.推球側身攻擊連續擊球練習
	八	1.切球概念講解 2.摩擦要領、拍面角度、擊球面、擊球點觀念闡述 3.切球動作 配合步法揮拍練習 4.反手接下旋球切球練習 5.正手接下旋球切球練習
	九	1.切球單跨步練習 2.跨步結合揮拍練習 3.單一切球多球訓練 4.連續反手切球 練習 (斜直線) 5. 連續正手切球練習
	十	1. 正、反手發旋轉球練習 2.接發球要領講解 3.介紹接發球處理方式及戰術 4.接發球練習
	十一	1.比賽影帶欣賞 2.分析比賽過程、結果 3.心得報告
	十二	複習左推右攻、推球側身攻擊、切球技術
	十三	1.揮拍練習 (手法結合步法) 2.左推右攻、推球側身攻擊、切球等技術多球 練習 3.綜合練習
	十四	1.戰術講解 2.戰術建構 3.戰術演練
	十五	指定技術分組比賽
	十六	單、雙打分組比賽及裁判實習
	十七	術科測驗 (左推右攻、推球側身攻擊)
十八	1.術科測驗 (切球) 2.常識測驗	
給分標準		常識測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%
術科測驗項目		(一)左推右攻測驗:20% (二)推球側身攻擊測驗:20% (三)切球測驗:20%
參考書籍		吳宏 彙編 (1990) 乒乓球教學訓練大綱。中國國家體委會。 唐建軍 (2002) 乒乓球技巧圖解。北京體育大學出版社。 陳井金 等 (2003) 桌球規則。中華民國桌球協會。