

國立台灣科技大學 114學年 第2學期 課程大綱

Spring 2026 NTUST Course Outline

授課教師：朱寶明

Instructor:

課程名稱：體育(桌球)(下)

Course Title : Physical Education (Table Tennis) (II)

2026/5/6

<p>課程代號： PE113B051 Course Code 學分數： 0 Credits</p>	<p>必選修：必修/全學年 Required/Electve:Required/Full Yr. 先修課程： Prerequisites</p>
<p>節次教室： F10() F9() Time/Location</p>	
<p>專業核心能力： Core Professional Competencies</p>	
<p>課程網址： Course Website</p>	
<p>課程宗旨： Course Objectives</p> <p>一、認知：能了解並說出桌球運動的特性、價值與基本動作要領 二、技能：學會正確的簡易遊戲並做出正確基本動作與比賽戰術 三、情意：能培養刻苦、耐勞、果敢、互助合作的團隊精神</p> <p>I. Objective of the Course 1. Know table tennis. 2. Develop the exercise. 3. Good for health.</p> <p>課程目標 一、調劑學生身心 二、鍛鍊健全體魄 三、訓練個人與社會生活上之應用技能 四、養成以運動為正當休閒娛樂之習慣。</p> <p>Course Objectives: 1. To regulate students' physical and mental well-being 2. To develop sound physical fitness 3. To train students' practical skills for personal and social life 4. To cultivate the habit of using sports as a legitimate form of leisure and entertainment.</p>	
<p>課程大綱： Outline of Lectures</p>	

課程目標

- 一、調劑學生身心
- 二、鍛鍊健全體魄
- 三、訓練個人與社會生活上之應用技能
- 四、養成以運動為正當休閒娛樂之習慣。

貳：教材進度

- 第一週-1. 課程介紹 2. 上課分組 4. 運動傷害防護
  - 第二週-1. 複習發球種類介紹/正手平擊擊球
  - 第三週-1. 正反拍交互 2. 接發球移位練習
  - 第四週-1. 雙人球感練習 2. 團體遊戲
  - 第五週-單打排名賽
  - 第六週-單打排名賽
  - 第七週-1. 正反拍交互 2. 正反手搓球
  - 第八週-1. 左推右攻綜合練習 2. 雙打練習賽
  - 第九週-單雙打綜合練習
  - 第十週1. 正反手抽球 2. 位置移位練習 3. 雙打排名賽
  - 第十一週1. 反手抽球 2. 雙打排名賽
  - 第十二週1. 雙打發球 2. 雙打排名賽
  - 第十三週1. 發球變化 2. 單打排名賽
  - 第十四週-自選菁英單打排名賽
  - 第十五週1. 年終雙打比賽 2. 測驗
  - 第十六週.(期末考)
- 術科測驗 1. 發球測驗 2. 接球測驗 3. 排名賽依序名次給分
- Course Schedule

Week 1 - 1. Course Introduction 2. Group Classes 4. Sports Injury Prevention

Week 2 - 1. Review of Serve Types/Forehand Flat Shot

Week 3 - 1. Forehand and Backhand Interaction 2. Serve Return Positioning Practice

Week 4 - 1. Two-Player Ball Feel Practice 2. Team Games

Week 5 - Singles Ranking Tournament 2. Serve Return Positioning Practice

Week 6 - Singles Ranking Tournament

Week 7 - 1. Forehand and Backhand Interaction, Forehand and Backhand Chop

Week 8 - 1. Left Push, Right Attack Combined Practice 2. Doubles Practice Match

Week 9 - Singles and Doubles Combined Practice

Week 10 - 1. Forehand and Backhand Smash 2. Positioning Practice 3. Doubles Ranking Tournament

Week 11 - 1. Backhand Smash 2. Doubles Ranking Tournament

Week 12 - 1. Doubles Serve 2. Doubles Ranking Tournament

Week 13 - 1. Serve Variations 2. Singles Ranking Tournament Week 14 - Elite Singles Ranking Tournament

Week 15: 1. Year-End Doubles Tournament 2. Tests

Week 16 (Final Exams)

Practical Tests: 1. Serve Test 2. Return Test 3. Ranking Tournament - Points awarded based on ranking

授課方式： 講授 Lecture：0%  
Method of Instruction 分組討論 Group discussion：0%  
案例研討 Case study：0%  
操做練習 Practical exercises：0%

講授 Lecture : %

教科書：  
Textbooks

參考書目：  
References

修課須知：  
Notice

評量方式：  
Grading

1. 學習出席率態度運動表現佔50%
2. 平時考10%
3. 期末考佔40%

備註說明：  
Notes