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)

2026/11/3

課程代號： PE113B052 Course Code 學分數： 0 Credits	必選修：必修/全學年 Required/Electve:Required/Full Yr. 先修課程： Prerequisites
節次教室： F6() F7() Time/Location	
專業核心能力： Core Professional Competencies	
課程網址： Course Website	
課程宗旨： Course Objectives	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 I.Objective of the Course 1.Know table tennis. 2.Develop the exercise. 3.Good for health. II.Content 1.Know table tennis and rule. 2.Know table tennis skill. 3.Improve own skill about table tennis.
課程大綱： Outline of Lectures	

壹: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.上課服裝、曠缺課之規定 3.上課分組4.運動傷害防護
第二週1.自我介紹2.認識新隊友3.握拍法介紹
第三週1.單人球感練習2.單手向上擊球3.正反面向上擊球
第四週1.雙人球感練習2.團體遊戲3.發球動作講解
第五週1.正手平擊擊球2.接發球練習3.接球動作講解
第六週1.正反拍交互2.接發球移位練習3.單打練習賽
第七週1正反拍交互正反手搓球2.單打練習賽
第八週1.左推右攻綜合練習2.雙打練習賽
第九週.(期中考)
第十週1.正手抽球2.位置移位練習3.雙打排名賽
第十一週1.反手抽球2.混雙打排名賽
第十二週1.雙打發球2.混雙打排名賽
第十三週1.發球變化2.雙打排名賽
第十四週1.自選菁英雙打排名賽
第十五週1.年終單打比賽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
I. Course Schedule
Week 1: 1. Course Introduction
2. Class Attire and Absence Policy 3. Class Grouping 4. Sports Injury Prevention
Week 2 1. Self-Introduction 2. Meeting New Teammates 3. Introduction to the Racquet Grip
Week 3 1. Single Player Ball Feeling Practice 2. One-Handed Upward Strike 3. Forehand and Backhand Upward Strike
Week 4 1. Double Player Ball Feeling Practice 2. Team Games 3. Serving Explanation
Week 5 1. Forehand Flat Strike 2. Receive and Serve Practice 3. Receive and Serve Explanation
Week 6 1. Forehand and Backhand Interaction 2. Receive and Serve Positioning Practice 3. Singles Practice Match
Week 7 1. Forehand and Backhand Interaction, Forehand and Backhand Crush 2. Singles Practice Match
Week 8 1. Left Push and Right Attack Comprehensive Practice 2. Doubles Practice Match
Week 9 (Midterm Exam)

授課方式： Method of Instruction	講授 Lecture：0% 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	