

國立臺灣大學 103 學年上學期

星期二 (7-8 節)體育課 健康體適能

授課教師：王傑賢

次	日期	上課進度	授課內容	地點
1	9/16	課程介紹	1.課程介紹 2.上課規定 3.運動配備	桌球教室
2	9/23	體能訓練	1.心肺適能、肌肉適能、柔軟度適能等訓練	同上
3	9/30	體適能檢測	1.坐姿前彎 2.立定跳遠 3.一分鐘屈膝仰臥起坐 4. 800m(女)/1600m(男)	同上
4	10/07	反手推擋球	1.送球練習 2.送球與擊球 3.發球與回擊	同上
5	10/14	反手推擋球	1.送球定點與不定點 2.連續 3.步法	同上
6	10/21	反手推擋及正手平擊球講解	1. t型及環型 2.連續 3.步法 4.正手講解	同上
7	10/28	正手平擊球	1.送球練習 2.送球與擊球 3.發球與回擊	同上
8	11/04	正手平擊球	1.送球定點與不定點 2.連續 3.步法	同上
9	11/11	左推右攻	1.送球定點與不定點 2.連續 3.步法 4.對打	同上
10	11/18	扣球	1.送球練習 2.送球與擊球	同上
11	11/25	切球	1.送球練習 2.送球與擊球	同上
12	12/02	發球與接發球	1.側旋2.下旋3.上旋	同上
13	12/09	規則講解及比賽	1.裁判實務 2.發球與接發球 3.三局二勝制	同上
14	12/16	單打比賽	1.抽籤分組 2.三局二勝制	同上
15	12/23	單打比賽	1.抽籤分組 2.三局二勝制	同上
16	12/30	期末測驗	1.正反手 (球數+動作給分)	同上
17	1/06	期末測驗	1.發球 (動作等級給分)	同上
18	1/13	期末測驗及繳交報告	1.切球 (球數+動作給分)	同上

評分 1.桌球技術測驗 40% 2.出席勤惰 30% 3.體適能測驗 15% 4.報告 15%

測驗項目	1. 正手平擊球(2分鐘)：二人對打，來回成功算一球。男生 115 球滿分，女生 110 球滿分，男女測驗需 115。	(10%)
	2. 反手推擋球：同上	(10%)
	3. 切球：二人對打，來回成功算一球，每球以 2 分計算	(10%)
	4. 發球：綜合評量 (動作+命中率)	(10%)

王傑賢聯絡方式：

Tel： mobile phone：0975-607-670 e-mail：jyeshyan@ntnu.edu.tw