

國立臺灣大學 105 學年下學期

星期二 (6-7 節) 體育課 桌球初級 授課教師：王傑賢

次	日期	上課進度	授課內容	地點
1	2/21	課程介紹	1.課程介紹 2.上課規定 3.運動配備 4.握拍介紹 5.球感練習 6.發平擊球講解	桌球教室
2	2/28	放假一天	和平紀念日放假一天	
3	3/7	反手推擋球	1.送球練習 2.送球與擊球 3.發球與回擊	同上
4	3/14	體適能檢測	1.坐姿體前彎 2.一分鐘仰臥起坐 3.立定跳遠	同上
5	3/21	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 5. (800/1600 跑走)	同上
6	3/28	正手平擊球	1.送球練習 2.送球與擊球 3.發球與回擊	同上
7	4/4	放假一天	兒童節及民族掃墓節放假一天	
8	4/11	正手平擊球	1.送球定點與不定點 2.連續 3.步法 4.對打	同上
9	4/18	扣球	1.送球練習 2.送球與擊球	同上
10	4/25	扣球	1.送球定點與不定點 2.連續 3.步法	同上
11	5/2	切球	1.送球練習 2.送球與擊球	同上
12	5/9	切球	1.送球定點與不定點 2.連續 3.步法	同上
13	5/16	發球與接發球	1.側旋 2.下旋 3.上旋	同上
14	5/23	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
15	5/30	放假一天	端午節放假一天	
16	6/6	單雙打比賽	1.抽籤分組 2.三局二勝制	同上
17	6/13	期末測驗	1.正反手 (球數+動作給分)	同上
18	6/20	期末測驗	1.切球 (球數+動作給分)	同上

評分 1.技術測驗 50% 2.出席勤惰 30% 3.比賽 10% 4.體適能檢測 10%

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 110 球滿分，女生 100 球滿分。男女 105 球滿分 (20%)
2. 反手推擋球：同上 (20%)
3. 切球：二人對打，來回成功算一球，每球以 2 分計算 (10%)
4. 體適能檢測 (10%)

王傑賢聯絡方式：

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