朝陽科技大學
104學年度第1學期教學大綱

當期課號	0167	中文科名	網球
授課教師	魏宏凱	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 0班		
修習別	校訂必修(運動與健康(選項體育課群))		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生能力指標關聯度

核心能力	能力指標	高度關聯	中度關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力	了解各項運動的基本知識與操作方式		✔	
	掌握各項運動的特性與資訊，了解運動規則		✔	
終身運動習慣養成能力	發展個人運動專長，建立終身運動嗜好		✔	
	瞭解運動對健康促進的效益，培養規律運動的生活型態		✔	
團隊合作與溝通互動能力	透過運動的過程養成良好的團隊合作精神	✔		

本課程培養學生下列知識：

透過本課程教導學生瞭解網球運動之簡史、規則與理論，並教導學生進行體能與網球技術的訓練，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受網球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

1.教導學生瞭解網球運動之簡史、規則及理論
2.教導學生學習網球之基本技術及專項體能訓練
3.透過本課程以培養學生之自我學習、運動道德及團隊合作之能力
4.透過本課程培養網球運動為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容

Through this course will teach students to understand the brief history of tennis, tennis rules and theory. Training student’s physical fitness and tennis skills to inspire student’s self potential, Enhance sports ethics, play team spirit of cooperation, and establish personality traits of mutual assistance and cooperation. To enable students to enjoy the fun of tennis, train recreational sport’s ability, and develop the good habit of regular exercise for life.

每週授課主題

第01週：課程介紹、網球相關知識及基本動作講解。
第02週：正拍基本動作教學，握拍法與揮拍練習。
第03週：正拍揮拍練習及定點餵球訓練。
第04週：正拍揮拍練習、定點餵球及網前餵球訓練。
第05週：反拍基本動作教學，握拍法與揮拍練習。
第06週：反拍揮拍練習及定點餵球訓練。
第07週：反拍揮拍練習、定點餵球及網前餵球訓練。
第08週：正反拍網前餵球訓練及對牆練習。
第09週：期中考：對牆擊球測驗。
第10週：期中考：對牆擊球測驗。
第11週：發球基本動作教學與發球練習。
第12週：發球練習及正反拍綜合練習。
第13週：正拍截擊基本動作教學，正拍截擊練習。
第14週：反拍截擊基本動作教學，反拍截擊練習。
第15週：練習比賽及擔任裁判基本教學。
第16週：期末考總複習與問題討論。
第17週：期末考
第18週：期末考

成績及評量方式

期末考：20%
學習態度：20%
出席率：40%
期中考：20%

證照、國家考試及競賽關係

■C級網球裁判

主要教材

1.中華民國最新國際網球規則(教科書)
2.網球技術精華錄(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：http://www.cyut.edu.tw/~/
E-Mail： @cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。