

**朝陽科技大學**  
**104學年度第2學期教學大綱**

當期課號	0176	中文科名	網球
授課教師	許睿元	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	掌握各項運動的特性與資訊，了解運動規則		✓	
	了解各項運動的基本知識與操作方式	✓		
終身運動習慣養成能力	養成規律運動的習慣，保持良好體適能		✓	
	發展個人運動專長，建立終身運動嗜好		✓	
團隊合作與溝通互動能力	積極參與校內外運動競賽，努力爭取團隊榮譽		✓	

**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：課程簡介、進度說明
- 第02週：體適能測驗與體能訓練
- 第03週：體適能測驗與體能訓練
- 第04週：體適能測驗與體能訓練
- 第05週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第06週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第07週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第08週：熱身運動、各項運動訓練（一）
- 第09週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第10週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第11週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第12週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第13週：熱身運動、各項運動訓練（二）
- 第14週：伸展運動
- 第15週：伸展運動
- 第16週：伸展運動
- 第17週：綜合練習與期末測驗
- 第18週：綜合練習與期末測驗

**成績及評量方式**

- 學習態度：20%
- 平時作業及出席：40%
- 期中術科測驗：15%
- 期末術科測驗：15%
- 期末學科測驗：10%

## 證照、國家考試及競賽關係

### ■C級網球裁判

## 主要教材

1.教師體適能指導手冊(1997)，國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心主編。(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/~tiger7528/>

E-Mail：[tiger7528@cyut.edu.tw](mailto:tiger7528@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。