朝陽科技大學
105學年度第2學期教學大綱

當期課號	0179			中文科名	網球
授課教師	吳勤啟			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		✔	
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	✔		
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		✔	
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		✔	
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：網球運動之起源與發展
第03週：網球規則與裁判法介紹
第04週：網球競賽方法與禮儀介紹
第05週：體能訓練、球感練習與正拍基本動作介紹
第06週：體能訓練、球感練習與正拍練習
第07週：體能訓練、正拍擊球與正拍基本動作介紹
第08週：體能訓練、正拍擊球與正拍練習
第09週：體能訓練、反拍擊球與反拍基本動作
第10週：體能訓練、反拍擊球與反拍練習
第11週：體能訓練、正、反拍綜合擊球動作介紹
第12週：體能訓練、正、反拍綜合擊球練習
第13週：體能訓練、發球基本動作介紹
第14週：體能訓練、發球練習
第15週：單打練習、團體討論
第16週：雙打練習、團體討論
第17週：團體賽練習、分組討論
第18週：綜合檢討與期末測驗

成績及評量方式

期末考：20%
出席情況：40%
期中考：20%
學習態度：20%

證照、國家考試及競賽關係

■C級網球裁判

主要教材

1.網球大全(1992)張志純譯(教科書)
2.網球全能技術圖解(2004)貿騰總經銷，宋強。諾亞森林發行 臺北縣中和市：(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/~sulee/
E-Mail： sulee@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。