

朝陽科技大學  
109學年度第1學期教學大綱

當期課號	0068	中文科名	網球
授課教師	楊雅琪	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：說明本學期網球課程教學內容大綱及評量方式
- 第02週：介紹網球運動起源並說明網球技巧及器材,設備的介紹
- 第03週：講解網球的握拍方法及揮拍動作
- 第04週：網球的步法練習
- 第05週：講解正、反拍發球動作要領
- 第06週：講解正、反拍平擊球動作要領。
- 第07週：講解正、反拍抽球動作要領。
- 第08週：講解殺球的動作要領。殺球動作組合練習。
- 第09週：期中考
- 第10週：網前截擊球技術動作要領
- 第11週：講解網球比賽的規則及裁判的職責
- 第12週：講解網球比賽的規則及裁判的職責
- 第13週：進行單打分組比賽
- 第14週：進行雙打分組比賽
- 第15週：進行雙打分組比賽
- 第16週：進行混雙雙打比賽
- 第17週：進行混雙雙打比賽
- 第18週：期末考測驗

#### 成績及評量方式

- 期中考：30%
- 期末考：30%
- 出席率：30%
- 平常成績：10%

#### 證照、國家考試及競賽關係

- C級網球裁判

#### 主要教材

- 1.網球規則取自於中國網球協會網站(其他)

#### 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：  
E-Mail：  
Office Hour：  
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。