



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級:

授課老師: 李榮尚

學分數: 1

課程大綱:

由於工商業的發達及人民生活品質的提昇，人們對於工作之餘的休閒活動也越加重視，網球運動正是適合青少年、中年、老年人的休閒運動。其運動年齡從三歲開（世界著名網球好手阿格西三歲開始打網球），至八十歲以上（我國留美的劉香谷女士，已八十多歲，仍參加長青組比賽），且大多數網球場，皆設於環境優美，空氣新鮮之處，所以從事網球運動可說是一種休閒享受。

outline:

Due to the development of economy and higher living quality, people pay more attention to leisure activities. Tennis is a leisure exercise suitable for teenagers, middle-ages and elders. The suitable age is from three years old (The famous tennis player, Agassi began to play tennis at three) to eighty years old (Mrs. LIU, Shiang-ku still plays at the Evergreen contests though she is at eighties). Furthermore, most tennis courts are located at fresh air and beautiful places. Playing tennis is an enjoyable sports.

教學型態:

課堂教學

成績考核方式:

平時成績:40%
期中考:30%
期末考:30%
其它:%

本科目教學目標:

1.實際動作與理論合一. 2.養成學生能主動運動習慣

參考書目:

1.網球運動與指導. 2.網球高手



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.12~9.19	第1週：課程講解 課程內容講解、授課大綱說明	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	9.19~9.26	第2週：體適能 體適能測驗	
第3週	9.26~10.03	第3週：體適能 體適能測驗	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.03~10.10	第4週：正手拍教學(一) 腳步移位的調整：傳統式正拍與開放式正拍擊球姿勢的差異	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.10~10.17	第5週：正手拍教學(二) 觸感練習：正手拍如何正確的以甜區擊球	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.17~10.24	第6週：正手拍教學(三) 正手拍底線擊球練習	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.24~10.31	第7週：反手拍教學(一) 反拍握拍：單手反拍與雙手反拍持拍的練習及腳步的調整	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.31~11.07	第8週：反手拍教學(二) 觸感練習：反手拍如何正確的以甜區擊球	30日校課程委員會
第9週	11.07~11.14	第9週：期中考試 術科考試	3~9日期中考試
第10週	11.14~11.21	第10週：反手拍教學(三) 反手拍底線擊球練習	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.21~11.28	第11週：網前截擊教學(一) 1.截擊握拍及正、反拍截擊腳步移位的調整 2.網前截擊練習(一)	
第12週	11.28~12.05	第12週：網前截擊教學(二) 網前截擊練習(二)	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	12.05~12.12	第13週：發球教學(一) 1.徒手丟球過網 2.球拍拍球過網 3.發球握拍及姿勢的調整	
第14週	12.12~12.19	第14週：發球教學(二) 發球練習	12日申請停修課程截止日
第15週	12.19~12.26	第15週：發球教學(三) 發球練習	
第16週	12.26~1.02	第16週：高遠球教學 練習將球拉高並落入界內	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.02~1.09	第17週：綜合教學、分組對打 發球、正反拍抽擊、截擊、扣殺練習及規則講解	1日(四)開國紀念日(放假)



第18週	1.09~1.16	第18週：期末考試 術科考試	5~11日期末考試，10~11日 學生退宿
------	-----------	----------------	--------------------------