



《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: 阮庭妃

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	2.19~2.25	(室外網球場集合) 1.課程講解。 2.體適能檢測說明。 ;(1)身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 ;(2)瞬發力：立定跳遠。 ;(3)肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 ;(4)柔軟度：坐姿體前彎。 ; ;(5)心肺耐力：男生1600公尺跑走；女生800公尺跑走。	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	2.26~3.03	體適能檢測 1.身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 2.肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 3.柔軟度：坐姿體前彎。 4.瞬發力：立定跳遠	
第3週	3.04~3.10	體適能檢測 1.心肺耐力：男生1600公尺跑走；女生800公尺跑走。	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	3.11~3.17	正拍握拍; 正拍揮拍 反拍握拍 反拍揮拍	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	3.18~3.24	正拍打擊練習	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	3.25~3.31	反拍打擊練習	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	4.01~4.07	正拍反拍打擊練習	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	4.08~4.14	期中考試	30日校課程委員會
第9週	4.15~4.21	期中考試	3~9日期中考試
第10週	4.22~4.28	發球握拍 發球練習	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	4.29~5.05	發球練習 正拍練習 反拍練習	
第12週	5.06~5.12	發球練習 正拍練習 反拍練習	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	5.13~5.19	發球練習 正拍練習 反拍練習	
第14週	5.20~5.26	發球練習 正拍練習 反拍練習；	12日申請停修課程截止日
第15週	5.27~6.02	發球練習 正拍練習 反拍練習	
第16週	6.03~6.09	期末考試	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	6.10~6.16	期末考試	1日(四)開國紀念日(放假)



第18週	6.17~6.23	期末考試	5~11日期末考試，10~11日 學生退宿
------	-----------	------	--------------------------