



《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: 倪高朗

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	2.22~3.01	網球課程介紹	19日正式上課。19~23日加退選，復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，23日申辦抵免學分截止日
第2週	3.01~3.08	體適能檢測	28日和平紀念日(放假)
第3週	3.08~3.15	體適能檢測	
第4週	3.15~3.22	網球規則、球感練習、正拍定點擊反彈球、正拍定點移位擊球組合練習	11日成績優異提前畢業者提出申請截止日,14日第1次校教評會
第5週	3.22~3.29	單手反拍擊球的握拍法、介紹與定點揮拍練習	
第6週	3.29~4.05	雙手反拍擊球的握拍法介紹與、定點揮拍練習	
第7週	4.05~4.12	反拍移位擊反彈球、反拍定點移位擊球組合練習	3日(三)校慶補假(112年11月25(六)日校慶活動日)。4日(四)兒童節、民族掃墓節(放假), 5日(五)民族掃墓節補假
第8週	4.12~4.19	使用練習牆作正反拍擊球組合練習、截擊球的介紹與練習	10日校課程委員會。11日第2次校教評會
第9週	4.19~4.26	技能測驗	15~21日期中考試
第10週	4.26~5.03	瞭解單打、雙打的比賽方法	22~26日學士班申請轉系,27~28日四技二專統一入學測驗, 28日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	5.03~5.10	小組分組比賽	
第12週	5.10~5.17	小組分組比賽	11日多益測驗(暫定)
第13週	5.17~5.24	小組分組比賽	16日第3次校教評會。19日博士班招生(暫定)
第14週	5.24~5.31	進階分組比	20~24日體育運動週, 22日水上運動會(暫定),24日申請停修課程截止
第15週	5.31~6.07	進階分組比	27~31日藥物濫用防制宣導週
第16週	6.07~6.14	進階分組比	3日校務會議。3~9日畢業班(學士)期末考試。
第17週	6.14~6.21	決賽	10日端午節(放假), 12日畢業班授課教師送交學期成績截止
第18週	6.21~6.28	總決賽	17~23日期末考試