

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01404
課程中文名稱	網球(F)
課程英文名稱	Tennis
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
任課教師	薛詔隴
上課教室(時間)	週四第 3 節() 週四第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	網球是一門入門門檻很高運動，如何將繁複的網球基本動作簡化到每一位學生都可輕易的吸收課程是我開這門課的重點。學生將從最重要的身體律動(協調)開始,而後是球感的培養，最後才是動作的建構。如果學生能依此方式來學習網球，一定能事半功倍，縱使是大班級的課程也是一樣。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標</p> <p>-----</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能了解網球的歷史及演變，--，1 建構健康生活 2.能以玩球的方法學習球感及正反手拍擊球，--，2 永續健康照護 3.能以兩人玩球的方式學習控球及對打，--，3 休閒技能養成 4.學習網球發球的基本動作，--，4 尊重生命價值 5.學習網球截擊的基本動作，--，5 真誠關懷社會 6.能了解網球比賽的基本規則(單、雙打)，--，6 運動藝術欣賞 7.單、雙打戰術的研擬，--，7 優質情緒管理 8.能實際演練網球比賽(單、雙打及團體對抗賽)，--，8 強化團體意識
中文課程大綱	<p>第一週 準備週</p> <p>本學期課程須注意事項規定</p> <p>第二週 基本截擊動作教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.握拍姿勢介紹 2.基本動作介紹 3.二人一組(一人拋球另一人截擊十次後互換練習)

第三週 基本截擊動作教學
 1.同上 3
 2.隔網截擊練習(手拋球方式)

第四週 基本截擊動作教學
 1. 隔網截擊練習(抽球方式)

第五週 基本扣剎球動作教學
 1.握拍姿勢介紹
 2.基本動作介紹
 3.基本扣剎球動作

第六週 基本扣剎球動作教學
 1. 基本扣剎球練習

第七週 基本扣剎球動作教學
 1. 基本扣剎球練習

第八週 期中考

隔網截擊

第九週 期中考
 學校學科考試

第十週 綜合演練
 1.正反手擊球+上網截擊

第十一週 綜合演練
 1..正反手擊球+上網截擊+扣剎球

第十二週 綜合演練
 1.正反週手擊球+上網截擊+扣剎球

第十三週 迷你網球比賽
 1.二人小場地(半場)比賽

第十四週 迷你網球比賽
 1.四人小場地(半場)比賽

第十五週 迷你網球比賽
 1.單打比賽
 2.雙打比賽

第十六週 期末考
 雙打比賽對抗賽

第十七週 期末考

體育學科考試

第十八週 期末考
 學校學科考試

英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>教學以正手拍基本抽球和控球動作為主，由基礎到進階，先大班教學，再由練習當中個別指導和修正錯誤動作。搭配趣味性的競賽，讓學生能夠得到網球技能，也能夠得到競賽的刺激與樂趣。</p> <p>第一週：1.上課規定 2.網球運動傷害之簡介與預防</p> <p>第二週：1.正手拍揮空拍之練習 2.後排位置站位正手拍擊斜線</p> <p>第三週：1.正手拍揮空拍之練習 2.後排位置站位正手拍擊直線</p> <p>第四週：1.正手拍正確步法之練習 2.前排位置站位正手拍擊斜線</p> <p>第五週：1.正手拍正確步法之練習 2.前排位置站位正手拍擊直線</p> <p>第六週：1.發球基本揮空拍之練習 2.後排站位平擊發球擊斜線發球區</p> <p>第七週：1.發球基本揮空拍之練習 2.前排站位平擊發球擊斜線發球區</p> <p>第八週：網球期中術科測驗</p> <p>第九週：期中考</p> <p>第十週：1.正手拍五步揮空拍之練習 2.正拍後排站位下旋球擊斜線</p> <p>第十一週：1.正手拍五步揮空拍之練習 2.正拍後排站位下旋球擊直線</p> <p>第十二週：1.正手拍七步揮空拍之練習 2.正拍前排站位下旋球擊斜線</p> <p>第十三週：1.正手拍七步揮空拍之練習 2.正拍前排站位下旋球擊直線</p> <p>第十四週：1.正手截擊揮空拍之練習 2.正手截擊斜線 3.正手截擊直線</p> <p>第十五週：1.反手截擊揮空拍之練習 2.反手截擊斜線 3.反手截擊直線</p> <p>第十六週：網球期末術科測驗</p> <p>第十七週：網球學科測驗</p> <p>第十八週：期末考</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>能了解網球的歷史及演變，課堂講授，筆試</p> <p>能以玩球的方法學習球感及正反手拍擊球，實作演練，實作</p> <p>能以兩人玩球的方式學習控球及對打，實作演練，實作</p> <p>學習網球發球的基本動作，實作演練，實作</p> <p>學習網球截擊的基本動作，實作演練，實作</p> <p>能了解網球比賽的基本規則(單、雙打)，實作演練，實作</p> <p>單、雙打戰術的研擬，實作演練，實作</p> <p>能實際演練網球比賽(單、雙打及團體對抗賽)，實作演練，實作</p>
指定用書	<p>書名：無</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	<p>書名：網球技巧圖解作者：宋強出版社：大展出版日期：2005年4月</p>

教學軟體	無
課程規範	上課務必要穿著體育服裝和運動鞋