

南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(一): 網球(C)
課程編碼	04N03502
系所代碼	14
開課班級	夜四技自控二甲 夜四技自控二乙夜四技國企二甲夜四技企管二甲夜四技財金二甲夜四技餐旅二甲夜四技餐旅二乙
開課教師	薛詔隴
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
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。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以遊戲方式培養網球感 2. 以漸進方式學習網球動作 3. 以理解方式學習網球技巧
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) <p>第三週 基本截擊動作教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.同上 3 2.隔網截擊練習(手拋球方式) <p>第四週 基本截擊動作教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隔網截擊練習(抽球方式) <p>第五週 基本扣剎球動作教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.握拍姿勢介紹 2.基本動作介紹 3.基本扣剎球動作 <p>第六週 基本扣剎球動作教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本扣剎球練習 <p>第七週 基本扣剎球動作教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本扣剎球練習

	<p>第八週 期中考</p> <p>隔網截擊</p> <p>第九週 期中考</p> <p>學校學科考試</p> <p>第十週 綜合演練</p> <p>1.正反手擊球+上網截擊</p> <p>第十一週 綜合演練</p> <p>1..正反手擊球+上網截擊+扣剎球</p> <p>第十二週 綜合演練</p> <p>1.正反週手擊球+上網截擊+扣剎球</p> <p>第十三週 迷你網球比賽</p> <p>1.二人小場地(半場)比賽</p> <p>第十四週 迷你網球比賽</p> <p>1.四人小場地(半場)比賽</p> <p>第十五週 迷你網球比賽</p> <p>1.單打比賽</p> <p>2.雙打比賽</p> <p>第十六週 期末考</p> <p>雙打比賽對抗賽</p> <p>第十七週 期末考</p> <p>體育學科考試</p> <p>第十八週 期末考</p> <p>學校學科考試</p>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	無
參考書籍	<p>書名:網球技巧圖解</p> <p>作者:宋強</p> <p>出版社:大展</p> <p>出版日期:2005年4月</p>
先修科目	
教學資源	
注意事項	上課務必穿著體育服裝和運動服
全程外語授課	0
授課語言 1	華語

授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	