

## 十三、教學進度：

| 週次 | 內容            | 說明                               |
|----|---------------|----------------------------------|
| 一  | 教學準備週         | 1. 課程介紹。2. 評分與測驗方式說明。            |
| 二  | 學習課程概要說明      | 1. 場地設備介紹。2. 握拍法。3. 球感練習。        |
| 三  | 正手拍動作解析與練習    | 1. 徒手拍球。2. 拍球（執拍）練習。3. 正手拍揮空拍。   |
| 四  | 正手拍擊著地球練習     | 1. 原地自拋擊著地練習。2. 分組拋球擊著地球練習。      |
| 五  | 正手拍步伐及正手拍擊球練習 | 1. 講解步伐運用的重要性及練習。2. 餵球練習底線抽球     |
| 六  | 正手拍擊球練習       | 1. 對牆擊球練習。2. 兩人一組半場近距離抽球。        |
| 七  | 正手拍擊球練習及步伐運用  | 長距離的步伐運用及兩人一組底線抽球                |
| 八  | 技能測驗          | 正手拍擊球測驗。                         |
| 九  | 反手拍的動作講解與揮空拍  | 1. 單、雙手反手拍的適用對象講解。2. 反手拍揮空拍      |
| 十  | 反手拍擊著地球練習     | 1. 原地自拋擊著地練習。2. 分組拋球擊著地球練習。      |
| 十一 | 反手拍步伐及反手拍擊球練習 | 1. 講解步伐運用的重要性及練習。2. 餵球練習底線抽球     |
| 十二 | 反手拍擊球練習       | 1. 對牆擊球練習。2. 兩人一組半場近距離抽球。        |
| 十三 | 反手拍擊球練習及步伐運用  | 長距離的步伐運用及兩人一組底線抽球                |
| 十四 | 正反手拍擊球練習      | 運用長短左右多種角度的多球練習。                 |
| 十五 | 發球練習          | 1. 發球動作講解。2. 拋球動作練習。3. 發球動作空拍練習。 |
| 十六 | 技能測驗          | 1. 反手拍擊球測驗。2. 發球測驗               |
| 十七 | 筆試測驗          | 網球常識測驗                           |
| 十八 | 補考            | 補考、總複習                           |

課務組  
94.10.20  
收文章