



開南管理學院九十三年度第一學期體育課程教學計劃表

週次	日期	教學單元	教學內容進度
一	9/21	學習課程概要說明	1.課程簡介 2.場地設備介紹 3.測驗方式 4.網球基本規則介紹
二	9/28	中秋節放假	1.課程簡介 2.場地設備介紹 3.測驗方式 4.網球基本規則介紹
三	10/5	正手拍著地球講解	1.空揮練習 2.基本動作練習 3.原地自拋擊球練習
四	10/12	正手拍著地球講解	1.分組拋球擊球練習 2.分組底線回擊練習
五	10/19	正手拍截擊球擊球要領	1.步伐的練習 2.後擺、擊球、收拍練習
六	10/26	正手拍截擊球的擊球技巧	1.正手截擊的基本要領 2.正手截擊練習
七	11/2	正手拍著地球及截擊球綜合練習	分組練習
八	11/9	反拍著地球講解	1.空揮練習 2.基本動作練習 3.單、雙手反拍的適用對象講解
九	11/16	技能測驗(一)	正手拍著地球、截擊球練習測驗
十	11/23	反手拍著地球講解	1.分組拋球擊球練習 2.分組底線回擊練習
十一	11/30	反手拍截擊球擊球要領	1.步伐的練習 2.後擺、擊球、收拍練習
十二	12/7	反手拍截擊球的擊球技巧	1.反手截擊的基本要領 2.反手截擊練習
十三	12/14	反手拍著地球及截擊球綜合練習	分組練習
十四	12/21	發球講解	1.動作講解 2.拋球動作練習 3.空揮練習 4.發球擊球練習
十五	12/28	技能測驗(二)	綜合測驗
十六	1/4	補考	補考、總整理
十七	1/11	筆試測驗	網球常試測驗
十八	1/18	期末考試週	