

開南管理學院 94 年度第一 學期 體育學系科目教學計畫表

科目代碼 科目名稱 授課教師 修別 開課年級 學分數 每週時數

中文：網球 施瑩悌 必修 選修 二年級

二小時

英文：Tennis 先修課程

教學目標與

內容 目標：

1. 培養學生對網球運動的興趣。
2. 養成正確的學習觀念。
3. 認識比賽方式及規則。

內容：

1. 網球簡史及場地設備介紹
2. 正手拍擊球
3. 反手拍擊球
4. 發球
5. 測驗

實施方法 講解法 實作法 討論法 演習法 問答法 其他 ()

評量方式 期中測驗 30% 期末測驗 30% 平時成績 40% 其他 () 成績 100%

授課使用及

參考書籍

科目簡介(含大綱及教學進度)

(一) 網球運動概論及簡介



(二) 個人基本動作及打擊法

(三) 進階練習

(四) 進階擊球練習 (擊球前基本動作的練習,各種距離的擊球練習)

(五) 複合練習

(六) 測驗

課程委員會召集人： 授課教師：施瑩悌

開南管理學院九十四 學年度第 一 學期體育課程教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一		學期課程概要說明	課程簡介,概論,器材簡介,網球簡易規則	2	室外網球場
二		正手拍揮空拍及球感練習	1.徒手拍球。2.拍球(執拍)練習。3.正手拍揮空拍。	2	室外網球場
三		正手拍擊著地球練習	1.原地自拋擊著地球練習。2.分組拋球擊著地球練習	2	室外網球場
四		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。	2	室外網球場
五		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。	2	室外網球場
六		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。	2	室外網球場
七		單·雙手反手拍的適用對象講解	1.單·雙手反手拍的適用對象講解。	2	室外網球場
八		反手拍擊著地球練習	1.原地自拋擊著地球練習。2.分組拋球擊著地球練習	2	室外網球場
九		反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。		
		2	室外網球場		
十		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。	2	室外網球場

十一 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。 2 室外網球場

十二 正反手拍擊球練習 運用長短左右多種角度的多球練習。 2 室外網球場

十三 發球練習 1.發球的動作講解。2.拋球動作練習。3.發球動作空拍練習。 2 室外網球場

十四 發球練習 1.加強拋球動作的穩定度。2.平擊式發球練習。 2 室外網球場

十五 發球練習 1.加強發球落點的準確性練習

2 室外網球場

十六 術科測驗 正手拍擊球測驗 2 室外網球場

十七 筆試測驗 反手拍擊球測驗 2 室外網球場

十八 補考 總整理、補考 2 室外網球場

