

國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱		網球入門	
課程目標		(一)引發學生學習網球的興趣，提高網球技能。 (二)促進身體發展，充實休閒活動。 (三)培養良好的社會行為，陶冶高尚情操。	
選修資格		凡未曾選修網球入門課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。	
課程內容		(一)網球運動發展史 (六)發球 (二)網球運動裝備之選擇與場地介紹 (七)接發球 (三)網球運動傷害之簡介與預防 (八)規則講解及裁判法介紹 (四)正拍擊球 (九)簡易單打比賽 (五)反拍擊球 (十)測驗	
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容	
	一	1.網球運動發展史 2.網球運動裝備之選擇與場地介紹. 3.網球運動傷害之簡介與預防 4.網球遊戲	
	二	1.球拍的握法 2.拍面角度的控制 3.球旋轉的認識 4.擊球前的預備姿勢	
	三	1.正拍抽擊 2.正確步法之練習 3.對打練習(前半場)	
	四	1.正拍切擊 2.正拍平擊 3.對牆擊球練習	
	五	1.對打練習(半場) 2.雙手反拍 3.正確步法之練習	
	六	1.雙手反拍對牆擊球練習 2.半場對打練習 3.單手反拍	
	七	1.單手反拍抽擊 2.單手反拍切擊 3.對牆擊球練習	
	八	1.單手反拍平擊 2.簡易截擊練習 3.對牆擊球練習	
	九	1.落地反彈球綜合練習 2.發球握拍法介紹 3.發球的預備姿勢 4.拋球練習	
	十	1.簡易發球練習 2.平擊發球 3.接發球的位置 4.接發球的方法	
	十一	1.切擊發球 2.旋轉發球 3.接發球練習	
	十二	1.發球練習 2.接發球練習 3.半場攻守練習	
	十三	1.發球練習 2.接發球練習 3.規則講解 4.網球禮節之介紹	
	十四	1.半場對打練習 2.簡易單打練習 3.規則講解 4.網球知識研討	
	十五	1.網球競賽制度之介紹 2.裁判法簡介 3.觀賞錄影帶	
	十六	1.簡易單打比賽 2.簡易雙打練習 3.裁判之實習	
	十七	1.正拍對牆擊球測驗 2.反拍對牆擊球測驗 3.簡易單打比賽	
十八	1.簡易雙打比賽 2.學科測驗		
給分標準		學科測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%	
術科測驗項目		(一)正拍對牆擊球測驗：20% (二)反拍對牆擊球測驗：20% (三)綜合測驗:20%	
參考書籍		巫宏榮(2004)網球的第壹本書，台北市，群益書店。 許樹淵等合著(2000)網球技術理論與實際，中華民國網球協會。	