

國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱	網 球 競 技		
課程目標	(一)提供較深入的網球技術，能欣賞及享受網球運動。 (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	凡已修過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)截擊。 (六)逼進球上網截擊。 (二)高吊球。 (七)單打策略。 (三)高壓殺球。 (八)雙打策略。 (四)發球上網截擊。 (九)單雙打比賽。 (五)接發球上網截擊 (十)測驗。		
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容	
	一	1.對牆擊球練習	2.發球練習 3.接發球練習
	二	1.場地對打練習	2.正拍截擊及步法 3.反拍截擊及步法
	三	1.截擊練習	2.正拍來球之截擊 3.正拍低截擊
	四	1.反拍低截擊	2.正拍半(準)截擊 3.反拍半(準)截擊
	五	1.下墜截擊	2.高吊截擊 3.有角度的截擊
	六	1.發球上網截擊	2.接發球截擊 3.穿越球
	七	1.逼進球上網截擊	2.偽裝的擊球動作練習 3.搶打球(截擊球的運用)
	八	1.防守性的高吊球	2.攻擊性的高吊球 3.落地反彈的高壓殺球
	九	1.高吊球練習	2.高壓殺球 3.跳躍殺球
	十	1.正反拍截擊+高壓殺球聯合練習 2.逼進球上網截擊	
	十一	1.高壓殺球聯合練習	2.底線抽球 3.逼進球上網截擊+高壓殺球聯合練習
	十二	1.半場攻守練習	2.單打策略的應用 3.單打比賽
	十三	1.雙打發球方所站的位置及策略運用 2.雙打接發球方所站的位置及策略運用 3.雙打比賽	
	十四	1.雙打比賽時之策略運用 2.移位補位練習 3.雙打比賽	
	十五	1.規則講解	2.網球知識研討 3.觀賞錄影帶
	十六	1.單打比賽	2.雙打比賽 3.裁判實習
	十七	1.截擊測驗	2.反彈球測驗 3.雙打比賽
十八	1.單打比賽	2.雙打比賽 3.常識測驗	
給分標準	常識測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%		
術科測驗項目	(一)截擊測驗：20% (二)反彈球測驗：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。		