

[回上一頁](#)

國立金門大學

教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：
2026/01/26

科目名稱：進階網球實務理論
(Advanced Tennis Theory and Practice)

開課班級：學 分 授課時數
日大學通識：2.0 : 2.0

授課教師：呂謙

必選修：
必修

1. 教學目標

1. 鍛鍊健全身心，促進健全發展。 2. 學習網球技能。 3. 學習運動的方式。 4. 培養健康的生活習慣。

2. 教學綱要

增進體育知識，
建立運動習慣，
培養網球技術以及運動興趣，
均衡五育養成，
配合各項運動教學與活動達成體育的目標。

3. 教科書

- 書名：魚式游泳
1 出版日期：年 月
作者：Terry Laughlin 出版社：聯經 版本：
書名：提升網球技巧200絕招
2 出版日期：年 月
作者：譯者：蕭雲菁 出版社：台灣東販 版本：

4. 參考書

- 1 書名：游泳技巧指南 出版日期：年 月
作者：團康輔導社 出版社：文國書局 版本：
2 書名： 出版日期：年 月
作者： 出版社： 版本：

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	課程說明 遇法定傳染病則彈性調整課程，加大距離上課	
2	2026/03/01—2026/03/07	進階網球基本技術教學	
3	2026/03/08—2026/03/14	進階網球截擊教學	
4	2026/03/15—2026/03/21	進階網球正反拍截擊教學與練習	
5	2026/03/22—2026/03/28	進階網球正反拍截擊練習	
6	2026/03/29—2026/04/04	進階網球正拍技術教學與練習	
7	2026/04/05—2026/04/11	期中考試	
8	2026/04/12—2026/04/18	期中補考	
9	2026/04/19—2026/04/25	進階網球反拍教學與練習	
10	2026/04/26—2026/05/02	網球正反拍練習	
11	2026/05/03—2026/05/09	網球截擊與底線擊球綜合教學與練習	
12	2026/05/10—2026/05/16	網球裁判術語及規則教學與高壓殺球、放小球綜合練習	
13	2026/05/17—2026/05/23	進階發球教學與練習	
14	2026/05/24—2026/05/30	發球練習	
15	2026/05/31—2026/06/06	期末考試	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末補考	
17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習	

6. 成績評定及課堂要求

採18週課程參與分數總和方式，每週連續100分鐘上課給分制度如下：

(一) 5分參與分數：全程參與課程以及活動獲得5分，但課程期間離開上課場所沒有報備，再次點名不在場則改為3分。 (二) 3分參與成績：上課鐘響21分鐘（含）之後全程參與課程以及活動獲得3分，但課程期間離開上課場所沒有報備，再次點名不在場則改為1分。 (三) 1分參與成績：上課鐘響61分鐘（含）之後全程參與課程以及活動獲得1分，但課程期間離開上課場所沒有報備，再次點名不在場則改為0分。 (四) 0分：全程無法參與課程與活動，該週以0分計算。 (五) 身體不舒服可在上課地點休養以及全程參與課程。 (六) 未依規定穿著適合課程活動之服裝鞋襪等，扣當週參與成績1分。 (七) 期中與期末考試（均含補考）於15分鐘內至考試場地，逾時以0分計算。參與期中考與期末考試均獲得5分，考試加分方式在課程公布。 (八) 加分（志工服務）：先行至任課教師處登記，協助商借與歸還器材、整理場地相關設施等可額外獲得1分。

(九) 請假：公假參與校內外活動、法定傳染病隔離或是喪假均不扣分，一樣給予5分。無法在上課現場參與之事假、病假等請假均0分，如有其他事故或開刀等嚴重情況請告訴任課教師另行處理。

課堂要求包括：網球具有衝擊活動，請注意本身與他人之安全，已經在課堂宣佈與勸導，仍強力擊球造成他人身體與心靈各項損傷，由肇事同學自行負責。請假在當次上課或隔週上課結束前提出申請，逾期不予追認處理。學期成績不及格不提供任何補救措施，請自行斟酌選課，無法正常參與本課程之同學請勿選擇本課程。

請同學注意點名曠課與扣考規定均依照學校規定執行。新型冠狀病毒肺炎(NCP)疫情影響，學生修課方式具體因應方案： (一) 網球場等開放空間上課。 (二) 如果疫情尚未結束，則繼續在開放空間上課。 (三) 符合政府規定之法定傳染病，學生需請假或隔離則不扣分。 (四) 如果因為疫情相關事件影響無法到課，透過本校數位教學平臺，每100分鐘繳交1篇報告之方式代替。 (五) 理論方面則實際課程講授與示範，實務方面則因應學生之狀況擴大活動範圍，無需相關投影設備等其他器材。

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉

9. 大學社會責任(USR)關聯性：高