

共同學科體育室

伍啟萌 講師

2009年05月25日

● 教學理念

● 教學方法

教學理念

- 宣導要運動的觀念：
運動是很簡單的。
為自己運動。
運動的好處。
- 重視基本動作養成：
紮實的基本動作才是學好一種運動的捷徑。
- 從運動中培養正面的人生觀：
合作、堅持、挑戰.....。
- 鼓勵學生養成“終生運動”的習慣：
運動要持之以恆，效果才會顯著。

任教之課程

- 大一體育
- 二三年級男女生網球課
- 女網校隊

大一體育

內容：

- 體適能檢測。
- 通識課程。
- 團體運動項目及游泳。

上課方式：

- 課堂上課。
- 實際操作。
- 分組練習或比賽。

教學方法：

- 能力分組。
- 遊戲式的比賽。
- 同學助教。

二三年級男女生網球課

內容：

- 基本技巧。
- 實際比賽。
- 運動欣賞。

教學方法：

- 利用工具矯正姿勢：用DV協助矯正錯誤動作。
- 安排比賽：在枯燥的基本動作練習中安排有趣的小比賽；期末安排雙打比賽。從比賽中讓上課樂趣化，提高學習的動機。
- 利用教學網頁讓學生瞭解重大比賽、球星、歷史等基本常識，讓學生有動機去欣賞運動比賽。

女網校隊

內容：

- 進階技巧。
- 動作修正。
- 實戰練習。

教學方法：

- 做特定目的性的練習，提昇技術水平。
- 利用網頁中的小工具檢查擊球動作，做更細部的修正。
- 利用教學網頁讓學生瞭解練習方法、戰術、心理建設，做好比賽的準備。

基本動作動畫展示

背景區

- 網球歷史
- 網球禮節
- 網球用具
- 網球場地
- 網球規則
- 網球重要賽事
- 網球專用語中英對照

基礎技術區

- 選拍
- 正拍
- 反拍
- 截擊
- 發球
- 高壓發球
- 步法

進階技術區

- 心臟建設
- 鐵線球視與矯正
- 練習法

揮拍擊球



當球拋到最高點開始向下跌的同時便要把球拍向下墜至腰部的高度，做拉弓動作，肘登直，臀部；
腰部和肩膊亦需同時向前扭轉，帶動握拍手臂作揮拍運動軌跡用前臂及手腕朝發球揮拍的同時，
非握拍手必須作出協調向下收至左腰側緊記要盯著球，讓拍面的中央（甜心）在最前那，手腕要向
外旋，揮拍方向是向上和向前，切忌向下

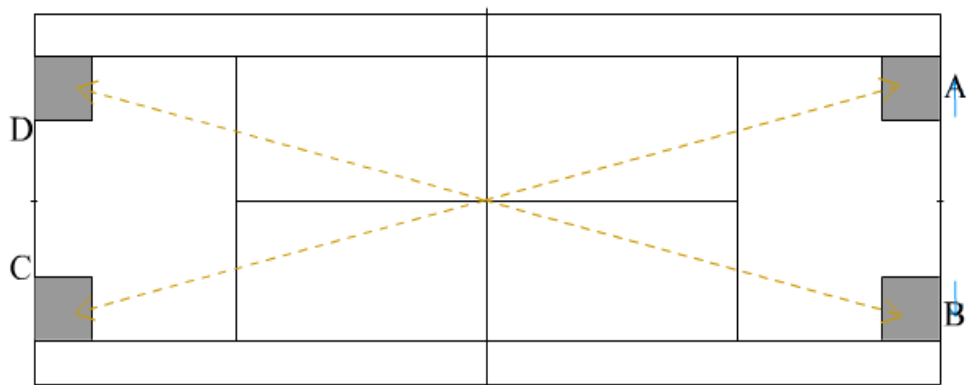
跟進動作



初段跟進是順著擊球的路線朝著發球目標揮拍後段的跟進動作是藉著手腕外旋，球身體的左邊，
這個下擺動作是揮拍後的自然結果，毋需再用力與此同時身體重心因向前而帶引前肢平衡身體，最後
自然地踏出後腳令身體正面向著球網 重新做準備動作以迎擊對方的下一來球

分段練習

練習法動畫介紹



球員A及球員C對打，球員B及球員D對打。

球員A及球員B同時開始，將球低手打向對手，球員A及球員C打正拍，球員B及球員D打反拍。

球擊中對手方的方格得一分，球員A及球員C如果用反拍擊中不計分，同樣的，球員B及球員D用正拍擊中亦不計分，先得21分者勝。兩方都分出勝負後，位置互換。

左右動作比較截圖

若網頁為亂碼, 請選擇編碼為 Unicode(UTF-8) !!!

>>回 交通大學網球教學資訊網 首頁

動作比對區

- 左右比較
- 重疊比較

球星球技欣賞

- Maria Sharapov
- Pete Sampras
- Agassi
- Roger Federer
- Lleyton Hewitt
- Venus Williams

精采影片欣賞

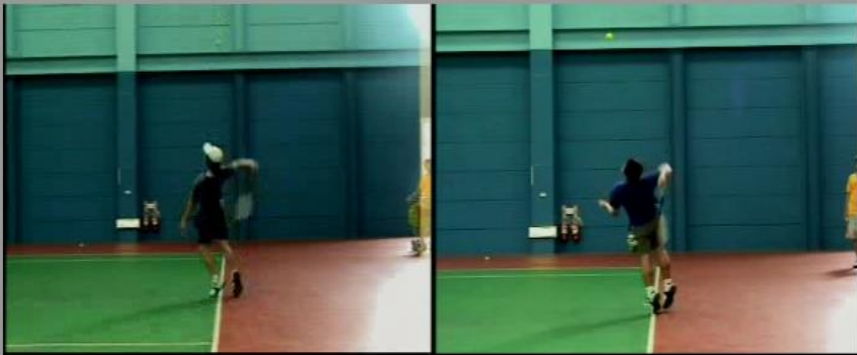
- fantastic play 01
- fantastic play 02
- fantastic play 03
- fantastic play 04
- fantastic play 05
- fantastic play 06
- fantastic play 07

發球(左側) 發球(左側)

正面 側面 正面 側面

t2 c

▶ || ◻ ▶ || ◻



選擇

播放中: t2 側面 發球(左側) 播放中: c 側面 發球(左側)

▶ || ◻ ▶ || ◻

左右比較

公告欄 教學區 影片區 留言板

重疊動作比較截圖

若網頁為亂碼, 請選擇編碼為 Unicode(UTF-8) !!!

>>回 [交通大學網球教學資訊網](#) 首頁

動作比對區

- 左右比較
- 重疊比較

球星球技欣賞

- Maria Sharapov
- Pete Sampras
- Agassi
- Roger Federer
- Lleyton Hewitt
- Venus Williams

精采影片欣賞

- fantastic play 0:
- fantastic play 0:
- fantastic play 0:
- fantastic play 0:
- fantastic play 0:
- fantastic play 0:

反手拍 反手拍

正面 側面 正面 側面



選擇

播放中: 播放中:

雷轟比齡

[公告欄](#) [教學區](#) [影片區](#) [留言板](#)

結束，謝謝！