

# 臺北醫學大學體育課程 體適能促進教案-網球

授課教師: 王儀旭

# 大綱

- 一、前言
- 二、網球課程教學實況
- 三、網球體適能促進成效評估
- 四、建議與改進

# 一、前言：

- 課程目的是引發學習者的興趣、注意力或是挑戰，使其能打開心房。
- 讓學習者在動作技能學習上能有條不紊擊球動作練習、具輕鬆、自然、活潑、多樣化、變化性及趣味化。
- 營造讓學習者在挑戰性與競爭性的情境方式進行比賽
- 最後進而能使網球初學者培養終身運動技能、增進身心健康及獲學習成效的成就感。

# 熱身活動的好處：

活動之初的熱身，廖炳煌（民90）認為在這階段最重要的任務就是引發學習者的興趣、注意力或是挑戰，使其能打開心房，開始進入學習的主題中。因此，本研究以活潑遊戲方式實施熱身活動，營造優質學習情境，以吸引學生的注意力及學習動機。



## 二、課程教學實況 (熱身運動)



## 二、課程教學實況 (熱身運動)





## 二、課程教學實況 (熱身運動)



## 二、課程教學實況 (熱身運動)





## 二、課程教學實況 (熱身運動)



## 二、課程教學實況 (熱身運動)





## 二、課程教學實況 (熱身運動)

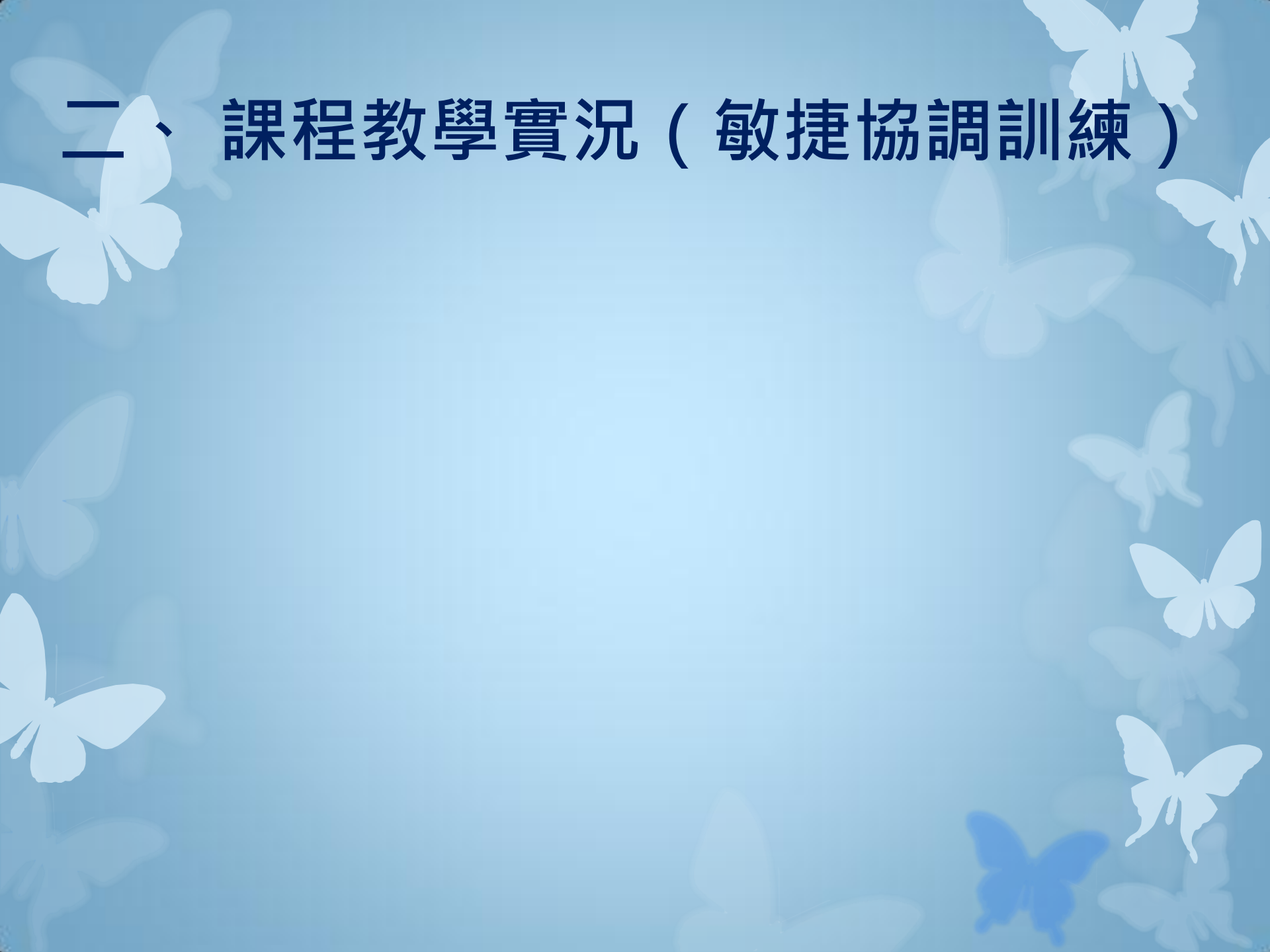




## 二、課程教學實況 (熱身運動)



## 二、課程教學實況（敏捷協調訓練）



## 二、課程教學實況（敏捷協調訓練）





## 二、課程教學實況（敏捷協調訓練）



## 二、課程教學實況（敏捷協調訓練）





## 二、課程教學實況（敏捷協調訓練）





## 二、課程教學實況（敏捷協調訓練）



## 二、課程教學實況（專注步伐訓練）



## 二、課程教學實況（專注步伐訓練）





## 二、課程教學實況（專注步伐訓練）



## 二、課程教學實況（專注步伐訓練）



## 二、課程教學實況（專注步伐訓練）





## 二、課程教學實況（專注步伐訓練）



## 二、課程教學實況（專注步伐訓練）



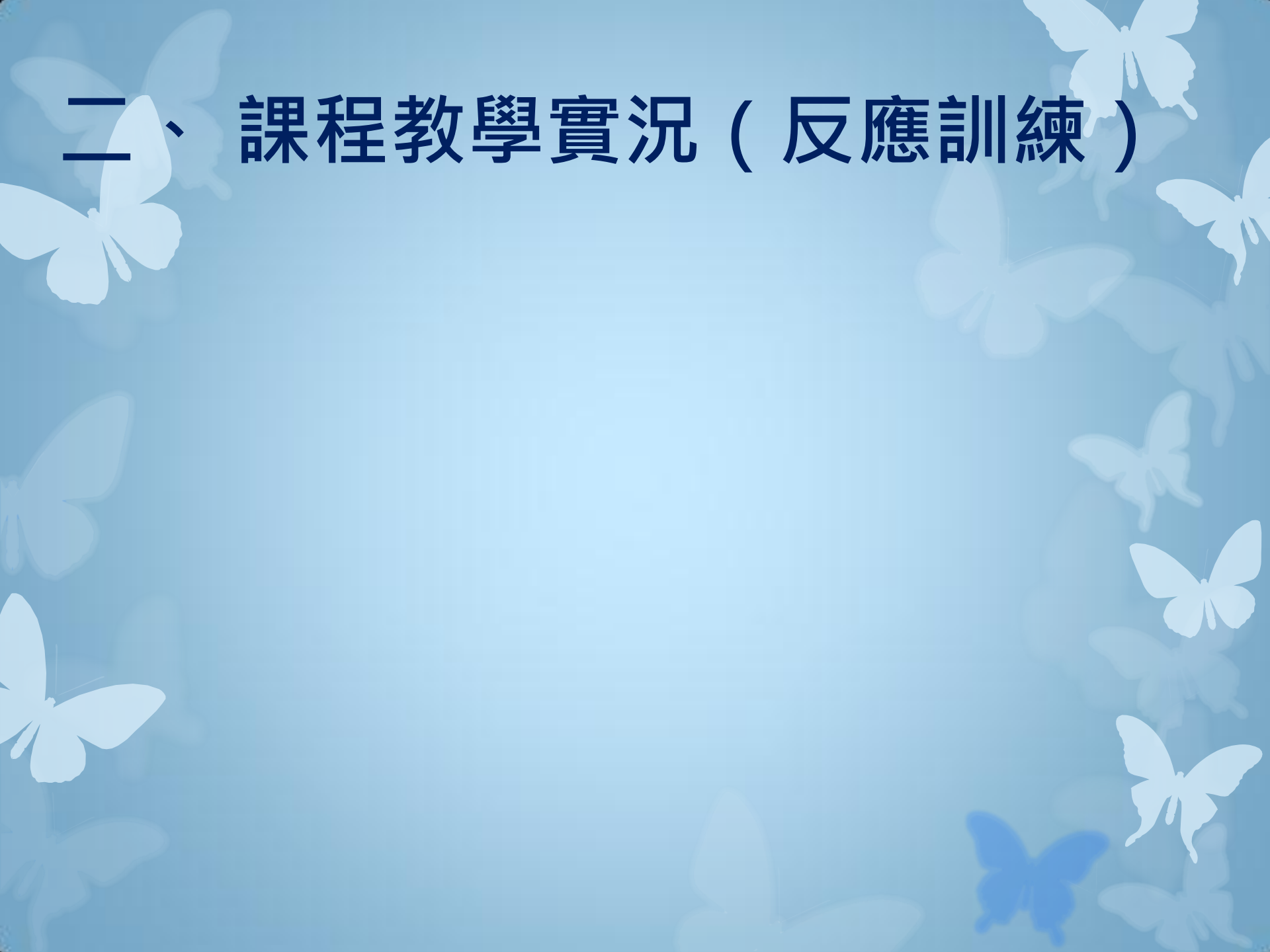


## 二、課程教學實況（專注步伐訓練）





## 二、課程教學實況（反應訓練）

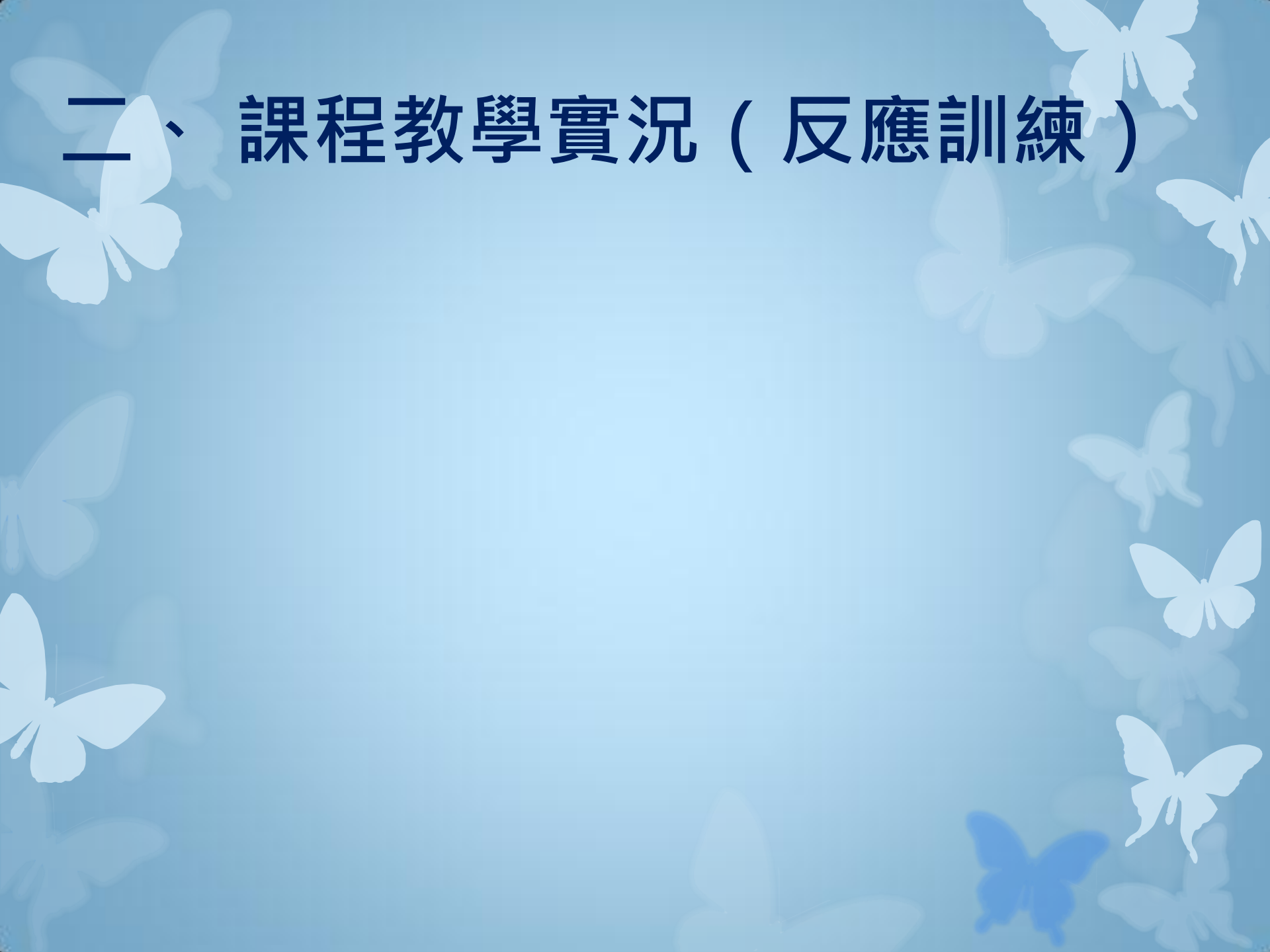


## 二、課程教學實況（反應訓練）





## 二、課程教學實況（反應訓練）



## 二、課程教學實況（反應訓練）





## 二、課程教學實況（協同有氧訓練）



## 二、課程教學實況（協同有氧訓練）





## 二、課程教學實況（協同有氧訓練）



## 二、課程教學實況（協同有氧訓練）





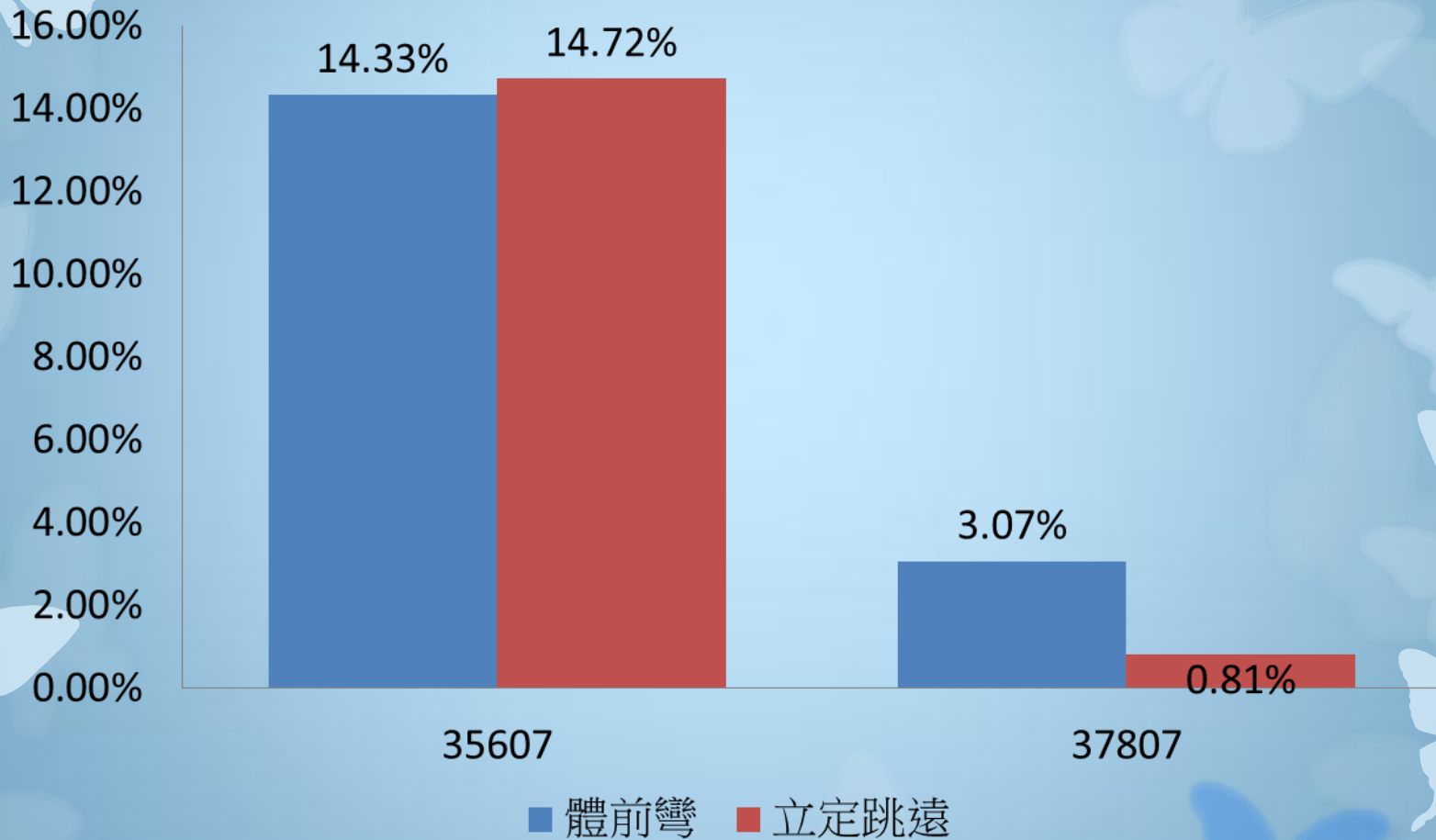
## 二、課程教學實況（協同有氧訓練）





# 三、體適能促進成效評估

# 1011指標體適能變化情形-王儀旭 老師



# 四、建議與改進



**感謝您的聆聽與指教**