

國立台灣大學體育課程教學進度表

一、課程名稱	壁球	二、授課教師	李坤培
三、課程目標	<p>1. 熟練壁球運動各項基本技能，且能綜合應用，享受壁球運動樂趣，進而養成規律運動習慣。</p> <p>2. 理解壁球發展史、規則、球場禮儀並能更深入探究及勵行之。</p> <p>3. 學會壁球運動之運動安全知識並能預防與處理運動傷害。</p> <p>4. 培養欣賞壁球比賽的能力，能分析壁球比賽中的關鍵動作並熱愛觀賞壁球比賽。</p> <p>5. 學會如何自我訓練壁球技能，提升個人壁球能力。</p>		
四、選修資格	大三以上學生		
五、課程內容	<p>1. 壁球發展史與重要賽事。</p> <p>2. 壁球基本技能：握拍法、正手直線長球、反手直線長球、連續擊直線球、截擊球、發球、接發球、顆星球（側牆反彈或擊向側牆）、擊向後牆球、穿越球場球、擊輕短球、低落型直球、及殺（扣）球。</p> <p>3. 壁球步法：滑步、交叉步、跨步、側併步及跳併步，回到T點的跑法及由T點到各角落的跑法。</p> <p>4. 規則、球場禮儀與球賽之欣賞。</p> <p>5. 壁球運動之運動安全與運動傷害之預防。</p> <p>6. 練習比賽：五分制及正式比賽。</p>		
六、教學進度	週次	教學進度	
	一	課程介紹：1. 上課須知 2. 壁球運動發展的過程 3. 壁球運動相關的热身操及伸展操 4. 如何自我學習壁球。學習焦點：壁球運動發展史。	
	二	直線球：1. 握拍法 2. 正拍擊球動作順序（預備動作、預備擊球動作及擊球動作） 3. 原地擊反彈球 4. 連續擊拋球。學習焦點：正拍擊球動作順序。	
	三	直線球：1. 向前牆目標擊球（高、中、低） 2. 向前移位擊球 3. 連續擊直線球。學習焦點：控制擊球方向。	
	四	直線球：1. 強化擊球瞬間動作 2. 力量傳遞動作鏈 3. 擊球點（高、中、低） 4. 向右側及向右後方移位擊球 5. 連續擊直線球 6. 壁球規則及比賽進行的一個前提和四個優先。學習焦點：擊球位置、擊球點與一前提及四優先。	
	五	直線球：1. 反拍握拍法 2. 反拍擊直線球 3. 向前移位擊反拍直線球 4. 向後移位擊反拍直線球 5. 連續反拍擊球。學習焦點：反拍擊直線球。	
	六	截擊球：1. 正拍截擊球 2. 反拍截擊球 3. 中場截擊球 4. 截擊球位置 5. 向前牆目標處截擊 6. 運動傷害預防與處理。學習焦點：截擊球與運動傷害。	
	七	半截擊球：1. 正拍半截擊球 2. 反拍半截擊球 3. 擊球時機 4. 喂球練習正反拍半截擊球 5. 反拍直線連續擊球。學習焦點：半截擊球。	
	八	輕短球：1. 前場正反拍放輕短球 2. 後場正反拍擊輕短球 3. 前後移位擊輕短球 4. 綜合練習直線球。學習焦點：輕短擊球。	
	九	穿越球：1. 正拍高穿越球 2. 反拍高穿越球 3. 平高穿越球 4. 兩人一球交互擊球練習。學習焦點：穿越球。	

	<b>十</b>	<b>發球：</b> 1.發球動作 2.拋球法 3.發反彈向側牆的球 4.發穿越球場的球 5.發強力球 6.規則 7.五分制練習比賽。 <b>學習焦點：</b> 發球與規則。
	<b>十一</b>	<b>接發球：</b> 1.正拍接著地球 2.正拍接截擊球 3.反拍接著地球 4.反拍接截擊球 5.壁球場禮儀 6.五分制練習比賽。 <b>學習焦點：</b> 接發球與球場禮儀。
	<b>十二</b>	<b>移位步法：</b> 1.滑步、交叉步、跨步、側併步及跳併步 2.一步、二步、三步移位 3.跨步、滑步、併步結合應用 4.前後位擊球練習 5.五分制練習比賽 6.連續擊球測驗。 <b>學習焦點：</b> 移位步法與檢測學習成果。
	<b>十三</b>	<b>顆星球：</b> 1.側牆→著地→擊球→前牆型的顆星球擊球 2.著地→側牆→擊球→前牆型的顆星球擊球 3.側牆→著地→擊球→側牆型的顆星球擊球 4.著地→側牆→擊球→側牆型的顆星球擊球 5.重要賽事 6.正式（九分制）練習比賽。 <b>學習焦點：</b> 顆星球與壁球重要賽事。
	<b>十四</b>	<b>顆星球：</b> 1.後牆→著地→擊球→前牆型的顆星球擊球 2.著地→後牆→擊球→前牆型的顆星球擊球 3.後牆→著地→擊球→後牆型的顆星球擊球 4.著地→後牆→擊球→後牆型的顆星球擊球 5.欣賞壁球比賽的要領 6.正式（九分制）練習比賽。 <b>學習焦點：</b> 顆星球與壁球比賽欣賞
	<b>十五</b>	<b>組合練習：</b> 1.前長→後短移位組合練習 2.9分制（正式）比賽。
	<b>十六</b>	<b>壁球動作總複習及正式比賽。</b>
	<b>十七</b>	<b>比賽與測驗：</b> 1.半場直線連續擊球 2.循環比賽。
	<b>十八</b>	<b>比賽與測驗：</b> 1.半場直線連續擊球 2.循環比賽 3.回到T點的移位測驗。
<b>七、測驗項目</b>	1.連續擊直線球 2.半場連續擊直線球 3.回到T點的移位測驗。	
<b>八、評量參考給分標準</b>	<b>連續擊直線球：</b> 1.握拍法 2.擊球位置 4.擊球之力量 5.動作之流暢性 6.球路穩定度。 <b>半場連續擊直線球：</b> 1.擊球質量 2.球路準確與穩定度 3.連續擊球次數（全體參與測驗學生成績之百等級為基準換算）。 <b>回到T點的移位測驗：</b> 以全體參與測驗學生成績之百等級為基準換算。 <b>壁球發展史、重要賽事、球場禮儀及規則：</b> 平常問題回答及提問記錄。	

## 國立台灣大學體育課程內容簡介

授課教師：李坤培

課程名稱：壁球

教學目標：

1. 熟練壁球運動各項基本技能，且能綜綜合應用，享受壁球運動樂趣，進而養成規律運動習慣。
2. 理解壁球發展史、規則、球場禮儀並能更深入探究及勵行之。
3. 學會壁球運動之運動安全知識並能預防與處理運動傷害。
4. 培養欣賞壁球比賽的能力，能分析壁球比賽中的關鍵動作並熱愛觀賞壁球比賽。
5. 學會如何自我訓練壁球技能，提升個人壁球能力。

課程簡介：

壁球是一種快速而富於變化的運動，因此壁球運動需要有各方面良好的體能才足以應付；當然也可以悠閒的一個人對著牆壁玩球，為了提供三年級以上的同學對休閒運動有多樣的選擇，且能充分應用本校場館設施於是開設壁球課程。

壁球課程將秉持著”寓教於樂”的教育理念，透過對同學們能力的診斷，施予適當的教材與教法，讓同學們在娛悅的氣氛中獲得成功的經驗；除了壁球技能學習外，課程也注重體適能、運動禮儀、運動精神、運動觀賞的培養，期待同學們成為羣羣大方的運動家。

測驗項目：

1. 連續擊直線球
2. 3. 高遠球
2. 半場連續擊直線球
3. 回到 T 點的移位測驗
4. 壁球發展史、重要賽事、球場禮儀及規則。