

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	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。 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。		
四、選修資格	大三以上學生		
五、課程內容	1. 壁球發展史與重要賽事。 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。 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。 4. 規則、球場禮儀與球賽之欣賞。 5. 壁球運動之運動安全與運動傷害之預防。 6. 練習比賽：五分制及正式比賽。		
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. 壁球運動相關的熱身操及伸展操 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。	

	十	發球： 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。 學習焦點： 發球與規則。
	十一	接發球： 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。 學習焦點： 接發球與球場禮儀。
	十二	移位步法： 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。 學習焦點： 移位步法與檢測學習成果。
	十三	顆星球： 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。 學習焦點： 顆星球與壁球重要賽事。
	十四	顆星球： 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。 學習焦點： 顆星球與壁球比賽欣賞
	十五	組合練習： 1. 前長→後短移位組合練習 2. 9 分制（正式）比賽。
	十六	壁球動作總複習及正式比賽。
	十七	比賽與測驗： 1. 半場直線連續擊球 2. 循環比賽。
	十八	比賽與測驗： 1. 半場直線連續擊球 2. 循環比賽 3. 回到 T 點的移位測驗。
七、測驗項目	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。	
八、評量參考 給分標準	連續擊直線球： 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。 半場連續擊直線球： 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）。 回到 T 點的移位測驗： 以全體參與測驗學生成績之百等級為基準換算。 壁球發展史、重要賽事、球場禮儀及規則： 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。