

南投縣中興國中 112 學年度

體育班「彈性學習」課程計畫

領域	體育專業/網球		上課節數/時間	2 節/1405-1645
年級	九年級		授課者	吳翰銜
學習目標	1. 提升身體自身條件。 2. 增加更多回擊技術，在場上的運用模式更多元化。 3. 增加心理素質，網球場上遇到狀況，身體保護。			
第一學期				
第一學期	週次	學習主題	學習內容	評量方式
	第一週	個人體能訓練	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、摸線訓練、50m 短衝)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第二週	個人體能訓練	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、摸線訓練、50m 短衝)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第三週	個人體能訓練	上半身肌力(啞鈴、藥球、跪姿伏地挺身) 下半身肌力(深蹲、負重訓練、跳繩) 核心肌群(腹肌、背肌訓練) 心肺耐力(30000m 慢跑、800M 測時跑、間歇跑) 敏捷訓練(折返跑、繩梯訓練) 爆發力訓練(30m 短衝、摸線訓練、50m 短衝)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第四週	扣殺訓練	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____

第五週	扣殺訓練	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第六週	扣殺訓練	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第七週	扣殺訓練	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點) 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第八週	截擊訓練	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的上 45 度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第九週	截擊訓練	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的上 45 度角，控制球的長、短、左右落點) 站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十週	截擊訓練	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的上 45 度角，控制球的長、短、左右落點)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____

		站中場(低截擊打球的下圓，控制球的長、短、左右落點)	
第十一週	截擊訓練	站中場(高壓截擊打球的上圓，控制球的長、短、左右落點) 站中場(腰部截擊打球的 45 度角，控制球的長、短、左右落點)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十二週	影片欣賞	討論國手的移位、擊球、發球、打球的落點、戰術方面	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十三週	發球上網訓練	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十四週	發球上網訓練	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十五週	發球上網訓練	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十六週	發球上網訓練	銜接前面的發球訓練，截擊訓練，綜合起來一併使用(上網截擊注重上網的速度，還有要看對手出拍的時間點決定是正拍或反拍的截擊，還有高、中、低截擊)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十七週	中場切球訓練	站中場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作

				<input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十八週	中場切球訓練	站中場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十九週	後場切球訓練	站後場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第二十週	後場切球訓練	站後場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第二十一週	後場切球訓練	站後場(正反拍下蛋模式，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input checked="" type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____

第二學期

	週次	學習主題	學習內容	評量方式
第二學期	第一週	中場切球訓練	站中場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第二週	中場切球訓練	站中場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第三週	後場切球訓練	站後場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第四週	後場切球訓練	站後場(用拋球的方式並加上移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第五週	中場送球切球練	不落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 不落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第六週	中場送球切球練	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球 (送球的方式可練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
	第七週	中場送球	用送球的方式並加上快速移動，穩定身	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭

	切球練	體，切球 的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球 (送球的方式可 練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)左右落點 落地扣殺(訓練用平擊扣長、短球擊左右落點 落地扣殺(訓練用切球扣長、短球擊左右落點	發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第八週	中場送球 切球練	用送球的方式並加上快速移動，穩定身體，切球 的 45 度角，手腕不能動，動小手臂往前延伸，並練習打短的或長或左右落點的切球 (送球的方式可 練習到對方用旋轉、平擊、切球的方式或球的長短高低訓練到不一樣感覺)	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第九週	綜合練習	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆 攻擊 球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十週	綜合練習	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆 攻擊 球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十一週	綜合練習	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆 攻擊 球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十二週	綜合練習	用送球的方式送(正反拍各十顆，接著一顆 攻擊 球，上網四顆截擊在四顆扣殺，一併加上角	<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗

				<input type="checkbox"/> 其他_____
第十三週	心理訓練 分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼 賽)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十四週	心理訓練 分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼 賽)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十五週	心理訓練 分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼 賽)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十六週	心理訓練 分組比賽	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，全國性比賽及校外友誼 賽)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十七週	體能恢復 休整	項測專驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球綠測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____
第十八週	體能恢復 休整	項測專驗(正、反拍及發球、接發球、切球、扣殺進球綠測驗) 趣味球類競賽(籃球、桌球、與球、游泳、爬山、書籍閱讀) 運動傷害(冰敷、復健)		<input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 態度 <input type="checkbox"/> 口頭 發表 <input type="checkbox"/> 運動表現 <input type="checkbox"/> 小組合作 <input type="checkbox"/> 動作測驗 <input type="checkbox"/> 其他_____