## 南投縣立中興國民中學 111 學年度彈性學習課程計畫

## 【第一學期】

課程名稱	網球	年級/班級	7年級/1班
彈性學習課程	<ul><li>□統整性(□主題□專題□議題)探究課程</li><li>□社團活動與技藝課程</li></ul>	上課節數	每週8節,21週,共168節
類別	■特殊需求領域課程 □其他類課程	設計教師	陳奕維教練
配合融入之領 域及議題 (統整性課程 必須2領域以 上)	□國語文 □英語文(不含國小低年級) □本土語文□臺灣手語 □新住民語文 □數學 □生活課程 ■健康與體育 □社會 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □資訊科技(國小) □科技(國中)	<ul> <li>□人權教育</li> <li>□埋命教育</li> <li>□法治</li> <li>□能源教育</li> <li>□安全</li> <li>□家庭教育</li> <li>■戶外</li> <li>□性別平等教育</li> <li>□</li> </ul>	教育 □科技教育 □資訊教育 教育 □防災教育 □閱讀素養 教育 □原住民教育□國際教育
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
總綱核心素養	■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度 踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做 各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源, 力。	蜀立思考與分析的知氣	<b>能,進而運用適當的策略,處理與解決</b>

	■體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解競技運動的基本概念,應用於日常
	生活中。
	■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資
	訊、媒體的互動關係。
	■體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美
	<b>感體驗。</b>
	■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關
	■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差
	異。
	1、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之
	競技體適能。
	2、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專
課程目標	項運動技術水準。
球性日保 	3、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技
	運動比賽中。
	4、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之
	心理素質。

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

週次	教學進度 單元名稱/節 數	學習表現 須選用正之2 習階段或,請領 生領出「領場」 名稱+數字編碼 +內容」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱,必 須至少2領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教 材須經課發 會審查通過
-	網球概令與認	P-Ⅲ-1 認識 並練習網/牆	運動道德 P-Ⅲ-A1 網/牆 性球類運動基 本柔軟度、肌 (耐)力與心	與品行。 2、讓選手們知道一 場球賽品如何順利進	練習前注意事項(安全	訓練表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔 助器
	(X m)	遵守並運用 競賽規則、 指令與道德 P-Ⅲ-1 認識	P-Ⅲ-A1 網/牆 性球類運動基 本柔軟度、肌 (耐)力與心	與品行。 2、讓選手們知道一 場球賽是如何順利進	球場環境認識(球場大 小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全	訓練表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔 助器

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

111 11	プロ (九十一頁/ 1-	一一一一一一一					
		體能訓練處方			注意事項(場地整理、 靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞 球、局數、盤數)T		
=	網球概念與認知(8節)	P-Ⅲ-1 認識 並練習網/牆	運動道德 P-Ⅲ-A1 網/牆 性球類運動基 本柔軟度、肌 (耐)	<ol> <li>尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。</li> <li>讓選手們知道一場球賽是如何順利進</li> </ol>	球場禮儀(進入離開球 場前的禮貌) 球場環境認識(球場大 小及球室的擺放) 練習前注意事項(安全	訓練表現 球場禮儀	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔 助器
DCI	網球概念與認知(8節)	P-Ⅲ-1 認識 並練習網/牆	運動道德 P-Ⅲ-A1 網/牆 性球類運動基 本柔軟度、肌 (耐)力與心	<ol> <li>尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。</li> <li>讓選手們知道一場球賽是如何順利進行的。</li> </ol>	練習前注意事項(安全	訓練表現 球場禮儀	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔 助器

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

113.11	5-3 (九十一頁/ 1 -	- 7 因我亚州 /					
					網球基本規則(好壞		
					球、局數、盤數)		
		Ta-IV-5			如何握正手拍(東方		
		遵守並運用	Ta-IV-C8	1、讓學生以適合自	式、西方式)	刘佑姓孙丰	
		競賽規則、	運動道德	己且以正確的方式下	拉拍講解(畫弧拉拍、	訓練精神表現	1. 球
	工手払訓婦(Q	指令與道德	P-Ⅲ-A1 網/牆 州 班 類 渾 動 其	去握拍。	直接拉拍)	<sup>玩</sup> 訓練專注力	· •
五	節)	1 Ⅲ 1 咖啡	在场類廷助金	2 如何犯坏相固尺	押拍		2. 坏拍 3. 揮拍輔
				拉好,固定揮拍軌		專項體能表	
					擎	珇	277 88
			肺耐力	否正確。	上、中或下圓)(直線與		
		方			對角的擊球點位置)		
		Ta-IV-5			如何握正手拍(東方		
				1、讓學生以適合自		訓練精神表	
		競賽規則、	運動道德	己且以正確的方式下	拉拍講解(畫弧拉拍、		1. 球
	  正手拍訓練(8	指令與道德	P-Ⅲ-A1 網/牆 ₩ 玩 類 運 動 其	去握拍。	直接拉拍)	訓練專注力	· •
六	節)	1 Ⅲ 1 或或	在场類是勤產	2、如何犯坏拍固足	押拍		3. 揮拍輔
				拉好,固定揮拍軌		東頂豐能去	
					擊球點講解(打球的	珇	- ) <b>,</b>
			肺耐力	否正確。	上、中或下圓)(直線與		
		方			對角的擊球點位置)		
	P-Ⅲ-2 知道 正手拍訓練(8 並進行陣地 攻守性球類 運動體能訓	P-Ⅲ-A2 網/牆	1、讓學生以谪合自	如何握正手拍(東方			
セ			州比粘海動甘	口口口正应的大千下	式、西方式)		2. 球拍
		攻守性球類	本敏捷、協	去握拍。			
		運動體能訓		₩ 4 <del>7</del> 47	直接拉拍)	表現	助器

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	ひひく几十 貝ノーー	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					
		練要領,提 升基本 外基 本 数能 T-Ⅲ-1 網/ 性 球 類 類 技術 要領	速度 T-Ⅲ-B1 網/牆 選發 接抽 攔 選發 、、、 数擊 移 数擊 移	拉好,固定揮拍軌跡,確定擊球位置是 否正確。	揮拍講解(平及方式、 旋球方式) 擊球點講解(打球的 上、中或下圓)(直線與 對角的擊球點位置)	現	
八	正手拍訓練(8 節)	P-並攻運練升與T-性2 行性體領本類網上 類 與 大	速度 T-Ⅲ-B1 網/牆 性球類運動之 發、接發、傳	1、讓學生以適合自 己且以正確的方式 是與正確的方式 是與一種 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	拉拍講解(畫弧拉拍、 直接拉拍) 据	訓現 訓表專 訓現 類 題 體 能表	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔
九	正手拍短球訓練(8節)	並進行陣地 攻守性球類	性球類運動基本 敏捷、協調、瞬發力與	1、讓學生以適合自 已且以正確的方式下 去握拍。 2、如何把球拍固定 拉好,固定揮拍軌	中場拋球(銜接前面的 拉拍及擊球點打下圓的 方式打對角、直線短球 及長球)	現	2. 球拍

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

111111111111111111111111111111111111111	5-5 (九千一頁/ 1 -	- 一 因 教 亚 // /					
					中場拋球(銜接前面的		
		與訓練效能	性球類運動之	否正確。	拉拍及擊球點打球的中	現	
		T-Ⅲ-1 網/牆	發、接發、傳		間方式打對角、直線短		
		性球類運動	接、舉、殺、		球及長球)		
		技術要領	抽、挑、擊、		中場拋球(銜接前面的		
			攔、切、移位		拉拍及擊球點打上圓的		
			等基本性技術		方式打對角、直線短球		
					及長球)		
			P-Ⅲ-A2 網/牆		中場拋球(銜接前面的		
		P-Ⅲ-2 知道	性球類運動基		拉拍及擊球點打下圓的		
	並進行陣地太	並進行陣地	本敏捷、協	[1、議学生以週合目] [2] [2] [2] [3] [4] [5] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6] [6	方式打對角、直線短球		
		攻守性球類	調、瞬發力與		及長球)	訓練精神表	
		運動體能訓	速度		中場拋球(銜接前面的	現	1. 球
١,		T-Ⅲ-B1 網/牆	大抵祖。	拉拍及擊球點打球的中	訓練專注力	2. 球拍	
+	練(8節)	升基本能力	性球類運動之	Z、如何把球拍固足 以 B B B B B B B B B B	間方式打對角、直線短	表現	3. 揮拍輔
		與訓練效能	發、接發、傳	拉好,固定揮拍軌	球及長球)		
		T III 1 /回/ 1	拉、鲢、加、	助,傩及擎垯位直疋	中場拋球(銜接前面的	現	
		性球類運動	按、本、权、相、挑、擊、	否止碓。	拉拍及擊球點打上圓的		
		技術要領	攔、切、移位		方式打對角、直線短球		
			等基本性技術		及長球)		
		D III O 4 14		1 抽囱儿叭垃人人	中場拋球(銜接前面的	訓練精神表	
				1、讓學生以適合自	拉拍及擊球點打下圓的		1. 球
+	練(8節) 攻守運動			己且以正確的方式下	方式打對角、直線短球		2. 球拍
			本敏捷、協				3. 揮拍輔
				2、如何把球拍固定	中場拋球(銜接前面的		•
		練要領,提	速度	拉好,固定揮拍軌	拉拍及擊球點打球的中		
	1		l .	1			

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

升基本能力 T-Ⅲ-B1 網/牆跡,確定擊球位置;	是間方式打對角、直線短
與訓練效能性球類運動之否正確。	球及長球)
T-Ⅲ-1 網/牆 發、接發、傳	中場拋球(銜接前面的
性球類運動接、舉、殺、	拉拍及擊球點打上圓的
技術要領 抽、挑、擊、	方式打對角、直線短球
攔、切、移位	及長球)
等基本性技術	
P-Ⅲ-A2 網/牆	中場拋球(銜接前面的
P-Ⅲ-2 知道性球類運動基	拉拍及擊球點打下圓的
並進行陣地本敏捷、協力與1、讓學生以適合	<b>方式打對角、直線短球</b>
攻守性球類調、瞬發力與 己且以正確的方式	型 及長球) 訓練精神表
運動體能訓速度	中場拋球(銜接前面的)現 1.球
十 正手拍短球訓練要領,提 T-Ⅲ-B1 網/牆 2、加 年 加 联 拉 田	之拉拍及擊球點打球的中訓練專注力 2. 球拍
正手拍短球訓練(8節)  正手拍短球訓練(8節)  正手拍短球訓練(8節)  「一Ⅲ-B1網/牆投球類運動之類が、選球位置是上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上	間方式打對角、直線短表現 3. 揮拍輔
與訓練效能發、接發、傳知,遊完數球位置。	東項 體能表 助器
T-Ⅲ-1網/牆接、舉、殺、」不正改。	中場拋球(銜接前面的)現
性球類運動抽、挑、擊、	拉拍及擊球點打上圓的
技術要領 欄、切、移位	方式打對角、直線短球
等基本性技術	及長球)
P-Ⅲ-2 知道 P-Ⅲ-A2 網/牆 1、讓學生站到正"	常後場抛球(銜接前面的訓練精神表
並進行陣地性球類運動基比賽區域的底線,	體 拉拍及擊球點打下圓的 現 1.球
十 正手拍長球訓 攻守性球類本敏捷、協驗距離感,不再是	短方式打對角、直線短球訓練專注力 2. 球拍
運動體能訓調、瞬發力與距離,要把手臂持續(8節)	是 及長球)
裸 罗 領 , 捉   速 度   起 , 带 長 球 才 曾 進	後場拗球(衔接前面的專項 豐能 表 助哭
升基本能力 T-Ⅲ-B1 網/牆 2、要以動作為主	。为为及數球點打球的中間
與訓練效能性球類運動之用角錐給學生目標。	12-11-1人于小四11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

	T	1	ı		T	-	1
					間方式打對角、直線短		
				確為主。			
		技術要領	抽、挑、擊、	4、用角錐給學生目	後場拋球(銜接前面的		
			攔、切、移位	. 標	拉拍及擊球點打上圓的		
			等基本性技術		方式打對角、直線短球		
					及長球)		
			P-Ⅲ-A2 網/牆		後場抛球(銜接前面的		
		P-Ⅲ-2 知道	性球類運動基	1、 碳字生均到止市	拉拍及擊球點打下圓的 方式打對角、直線短球		
	攻守性球類運動體能記 正手拍長球訓練要領,損練(8節) 升基本能力	並進行陣地	本敏捷、協	比貧	方式打對角、直線短球		
		攻守性球類	調、瞬發力與	一颗距離烈,个丹疋短	及長球)		
		運動體能訓	速度	起解,安把丁角灰	後場拋球(銜接前面的		
+		T-Ⅲ-B1 網/牆	起,市长球才曾连	拉拍及擊球點打球的中	訓練專注力	2. 球拍	
四		升基本能力	性球類運動之	2、安以 <u></u> 野作為土。	間方式打對角、直線短	表現	3. 揮拍輔
		與訓練效能	發、接發、傳	用用雖給学生日標。	球及長球)	專項體能表	助器
		T-Ⅲ-1 網/牆	接、舉、殺、	3、都是先以動作正	後場拋球(銜接前面的	現	
		性球類運動	按、率、 和、 相、挑、擊、	唯	拉拍及擊球點打上圓的		
		技術要領	攔、切、移位	4、用舞給学生日	方式打對角、直線短球		
			等基本性技術	<b>徐</b>	後場拋球(銜接前面的 拉拍及擊球點打上圓的 方式打對角、直線短球 及長球)		
		T-Ⅲ-2 知道	網/牆性球類運	1、讓學生站到正常 比賽區域的底線,體	拉拍及擊球點打下圓的	訓練精神表	
+	正手拍長球訓	攻守性球類	性攻防實務技	驗距離感,不再是短 距離,要把手臂提	及長球)	訓練專注力	2. 球拍
		運動個人基	術	此鄉 , 安把于 育	後場拋球(銜接前面的		
		<b>一本助作、</b> 圏	T-Ⅲ-B4 陣地攻	一起,每去炒了會進	拉拍及擊球點打球的中		
		<b>題台作基本</b>	守性球類運動	14、安以助作為王。	間方式打對角、直線短		
		性技術	之抄、截、盯		球及長球)		
	•						

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

111	+ 3-3 (九十一頁/ 1 -	- 十四叙亚川 /				
		T-Ⅲ-4 認識人與區域等,				
		並操作標的個人基本防气		拉拍及擊球點打上圓的		
		性球類運動動作與步伐				
		技術要領	標	及長球)		
十六	正手拍長球訓	1-111-4 認識 並操作標的 性球類運動 動作與步伐	比驗距起之用3確、 是離、帶要雖都主 的,要求的學生 的,把才作生以 的,把才作生以 給 会 是 等 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 。 是 。 。 。 。 。 。	及長球) 及長城球(銜接前面的 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	訓練精神表 訓練專注 專題 現 體 親現 現 親現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔
+ +	正手拍中場送	及衙門 下─Ⅲ─B2 網/照 一Ⅲ─B2 網/照 一Ⅲ─B2 網/照 一Ⅲ─B2 網/照 一Ⅲ─B2 網/照 一Ⅲ─B2 網/照 一Ⅲ── 一世賽防 下── 一世賽防 下── 一冊球之實 下── 一冊球之實 下── 一冊。 一冊。 一冊。 一冊。 一冊。 一冊。 一冊。 一冊。	比賽區域的底線,體驗點離成,不再是铂	及長球) 中場送球(銜接前面用 拋球的方式拉長距離用 球拍送,打下圓的及長 球對角、直線短球及長 球場送球(銜接前面用 地球的方式拉長距離用	訓規 訓表專現 課題 體 龍	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

		性球類運動		1、用角維約學片日	中場送球(銜接前面用		
		技術要領			拋球的方式拉長距離用		
		12.11 Z 7/			球拍送,打上圓的方式		
					打對角、直線短球及長		
					球)		
					中場送球(銜接前面用		
					抛球的方式拉長距離用		
		T-Ⅲ-2 知道	-     -		球拍送,打下圓的方式		
		並做出陣地	<b>州球稻潘動</b> 山		打對角、直線短球及長		
	攻守性球類 運動個、基 下一Ⅲ-B4 陣 大型 (8節) 下-Ⅲ-4 却描 之抄、截	寒ラ其木州の	驗距離風,个冉定短		訓練精神表		
		防實務技術	近	中場送球(銜接前面用	珇	1. 球	
+		T-Ⅲ-R4 陣抽力	起, 市 長 球 才 曾 進	抛球的方式拉長距離用	訓練惠注力	2. 球拍	
八		守性球類運動	田名公从路上口播。	球拍送,打中間的方式	表現	3. 揮拍輔	
		之抄、截、盯	历 所 解 紹 字 生 日 保 。 3 、 都 是 先 以 動 作 正	打對角、直線短球及長球)	專項體能表	助器	
		人與區域等,	10 都人儿从别下亚	中場送球(銜接前面用	現		
		性球類運動	個人基本防守		抛球的方式拉長距離用		
		技術要領	動作與步伐		球拍送,打上圓的方式		
					打對角、直線短球及長		
					球)		
		T_ III _9 知治	T-Ⅲ-B2 網/牆	1、罐學从此到正告	中場送球(銜接前面用	訓練精神表	
	正手拍中場送 亚 做 出 陣 地 賽 之 基 本 性 攻 守 性 球 類 防 實 務 技 術	性球類運動比	1. 破子生地判止市比赛區域的库線,豐	地球的方式拉長距離用	現	1. 球	
十九		<b>食 人 基 本 性 以</b>	<b>黔跖離咸,不再早</b> 妇	球拍送,打下圓的方式	訓練專注力		
		跖離, 更加手壁坦	打對角、直線短球及長	表現	3. 揮拍輔		
		本動作、團	1-Ⅲ-B4		球)	專項體能表	助器
			守性球類運動			現	

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

111 11	ひりくルコー 貝ノーー	- 1 🖾 秋 並 ハ /					
		體合作基本	之抄、截、盯	2、要以動作為主。	中場送球(銜接前面用		
		性技術	人與區域等,	用角錐給學生目標。	抛球的方式拉長距離用		
		T-Ⅲ-4 認識	個人基本防守	3、都是先以動作正	球拍送,打中間的方式		
		並操作標的	動作與步伐	確為主。	打對角、直線短球及長		
		性球類運動		4、用角錐給學生目	球)		
		技術要領		標	中場送球(銜接前面用		
					抛球的方式拉長距離用		
					球拍送,打上圓的方式		
					打對角、直線短球及長		
					球)		
					中場送球(銜接前面用		
					抛球的方式拉長距離用		
		T-Ⅲ-2 知道 並做出陣地	T π DΩ மன் /பக்	1、讓學生站到正常	球拍送,打下圓的方式		
		並做出陣地		比賽區域的底線,體	打對角、直線短球及長		
		攻守性球類	性球類運動比	驗距離局 , 人用走知	球)	-1 /4 /4 -1- t	
		運動個人基	賽之基本性攻	1的 瓣 , 要 把 干 智 程	中場送球(銜接前面用	訓練精神表	1 -b
_	エモリカロツ	本動作、團	防實務技術	起,带長球才會進	抛球的方式拉長距離用		1. 球
<u> </u>	正手拍中場送	體合作基本	1-   -B4	2、要以動作為主。	规球的力式扭长距離用 球拍送,打中間的方式 大型名: 支伯与吐及巨	訓練專注力	
+	球訓練(8節)	性技術					3. 揮拍輔
		T-Ⅲ-4 認識	之抄、截、盯	3、都是先以動作正確為主。	球)	專項體能表	助器
		並操作標的	人 與 區 域 等 ,	確為主。	中場送球(銜接前面用	現	
		性球類運動	個人基本防守		抛球的方式拉長距離用		
		技術要領	動作艇步伐		球拍送,打上圓的方式		
					打對角、直線短球及長		
					球)		
	<u> </u>		i	1		i e	

ニナー	正手拍中場送球訓練(8節)	攻運本體性T-1以 時個作作 球人、基認 認 類 基 類 数 合 術 4 の 数 の る が る が る が る が る が る が る が る が る が る	任賽防T-III-B4 陣埋 基務 博工 基務 博工 基務 博工 基本 技地 基 数性 技地 運 、 等 、 等 、 等 、 等 、 等 、 等 、 等 、 等 、 等 、	1、嚴距起之用3確、課學域感要求等與人類。要對於人類。 學域感,是以給是。 好數不是, 對於不是, 是 對於 是 對 以 是 的 , 是 對 是 的 , 是 對 是 的 , 是 的 是 的 , 是 的 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	中抛球打球中抛球打球中抛球打球中抛球打球中抛球打球中抛球打球中抛球打球中膨迷方,、(武力直),以为,以为,以为,,以为,,以为,,以为,,以为,,以为,,以为,,以为,,	訓規 訓表專現 課題 體	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔 助器
-----	---------------	--	--	--	---	--------------	-------------------------------

## 【第二學期】

課程名稱	網球	年級/班級	7年級/1班
彈性學習課程	<ul><li>□統整性(□主題□專題□議題)探究課程</li><li>□社團活動與技藝課程</li></ul>	上課節數	每週8節,20週,共160節
類別	■特殊需求領域課程 □其他類課程	設計教師	陳奕維教練
配合融入之領域及議題(統整性課程必須2領域以上)	<ul><li>□本土語文□臺灣手語 □新住民語文</li><li>□數學 □生活課程 ■健康與體育</li><li>□社會 □自然科學 □藝術</li></ul>	<ul> <li>□人權教育</li> <li>□生命教育</li> <li>□法治</li> <li>□能源教育</li> <li>□安全</li> <li>□家庭教育</li> <li>■戶外</li> <li>□性別平等教育</li> <li>□</li> </ul>	教育 □科技教育 □資訊教育 → 教育 □防災教育 □閱讀素養
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等,	• • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
總綱核心素養	■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度 踐。 ■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌,並做為 各項問題。 □體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源, 力。 ■體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理, 生活中。	獨立思考與分析的知 與定運動計畫,有效幸	能,進而運用適當的策略,處理與解決 執行並發揮主動學習與創新求變的能

	■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資
	訊、媒體的互動關係。 ■體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美
	<b>感體驗。</b>
	■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關
	[
	■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際競技運動議題,並尊重與欣賞其間的差 ┃
	其。 ————————————————————————————————————
	1、培養專項運動之競技體能(體能訓練):能依專項運動之特性執行個人體能訓練,增進專項運動之
	競技體適能。
	2、精進專項運動之技術水準(技術訓練):能藉由專項運動技術的學習與鍛練,發展個人與團隊之專
課程目標	項運動技術水準。
	3、發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技
	運動比賽中。
	4、提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之
	心理素質。

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

單元名稱/節數	學習表現 須選用正確學習 階段之 2 以上 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一 第一	<b>學習內容</b> 可學校自訂 若參考領綱,必 須至少 2 領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
正手拍後場送球訓練(8節)	T-做性人團性不搞胎比-2 神類本合術-1並球的地運動作 知應運動作 知應運動基準 的實類基	性發接抽欄等T-Ⅲ性球接舉挑切本性網/數、、、性類型數、數學移技網/型。 動、殺擊移術網/對 上Ⅲ-B2 運動之傳、、位術牆 上	1、繼上学期的中场选球,追 學期開始改到後場送,難度提 高,要注意腳步移動及是否確 實移動到正確地方距離正確。 2、做好動作確實擊球	長球) 後場送球 (銜接前面	訓現訓表專現 轉 現 華	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

週	基進度 單元名稱/節 數	學習表現 須選用正確學習 階段之2以上 請完整 場域名稱+數字 編碼+內容」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱,必 須至少2領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
		vm, -rg   1 ( ) /2- ]			用式用打式直上打線上打線上指圓對短號的角球。		
		性投術 Ta-Ⅲ-1 知道、 模仿並實施網/ 牆性球類運動 比賽的基礎性	性發接抽欄等T-Ⅲ性球 類接舉挑切本性網 動、殺擊移技網 T-Ⅲ-B2 種動、	1、繼上學期的中場送球,這 學期開始改到後場送,難度提 高,要注意腳步移動及是否確	後(用式用打式直長後(用式場街拋拉球下打線球場街拋拉接接球長拍圓對短)場接球長送前的距送的角球。送前的距球面方離,方、及。球面方離	訓現訓表專現神 表 力 表	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

週	學進度 單元名稱/節 數	學習表現 須選用正確學習 階段之2以上領 域,請完整寫 域名稱+數字 編碼+內容」		學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
				用打式直長後(用式用打式直長球中打線球場銜拋拉球上打線球拍間對短)接球長拍圓對短)送的角球、送前的距送的角球、,方、及、球面方離,方、及		
=	正手拍後場送 球訓練(8節)	T-Ⅲ-2 知道並 知地理 地球類運動 人基 型 性技術 性技術	1-Ⅲ-BI網/牆性球類運動之發、接發、傳來、樂、鉛、	(銜接前面 用拋球的方 式拉長距離	現訓練專注力表現 專項體能表	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

單元名稱/節數	學習表現 須選用正確學習 階段之2以上領域,請完整寫出 「領域名稱+數字 編碼+內容」		學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
	Ta-Ⅲ-1 知道有法的 有一Ⅲ-1 知道有法的 有一Ⅲ-1 知道有法的 有一Ⅲ-1 知道有法的 有一 ————————————————————————————————————	等基本性技術 T-Ⅲ-B2 網/牆		式直長後(用式用打式直長後(用式用打式打線球場銜拋拉球中打線球場銜拋拉球上打對短)。接球長拍圓對無球。送前的距送的角球。送前的距送的角球。送前的距送的角球。成一球面方離,方、及一球面方離,方、及		

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

11111		- 一 因 软 亚 //					
教學		<b>學習表現</b> 須選用正確學習	<b>學習內容</b> 可學校自訂				教材 學習資源
	單元名稱/節數	階段之 2 以上領域,請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	若參考領綱,必 須至少2領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	于目 5/50 自選/編教材 須經課發會審 查通過
					直線短球及 長球)		
四	正手拍後場送球訓練(8節)	1-111-2 做出陣運動 地球類動作基本 動作基本 動作基本 が基本 が基本 が基本 が基本 が基本 が基本 がある がある はながる はながる はながる はながる はながる はながる はながる はなが	接、举、殺、 抽、挑、擊、 欄、切、移位 賽基本性技術 T-Ⅲ-B2 網/牆	<ol> <li>繼上學期的中場送球,這學期開始改到後場送,難度提高,要注意腳步移動及是否確實移動到正確地方距離正確。</li> <li>做好動作確實擊球</li> </ol>	式打對角、 直線短球及 長球)	訓現訓表專現 轉現 體能 表 力 表	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

教學	<b>是進度</b>	<b>學習表現</b> 須選用正確學習	<b>學習內容</b> 可學校自訂				教材 學習資源
	數	階段之 2 以上領域,請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	若參考領綱,必 須至少 2 領域以 上		學習活動	評量方式	子目貝/M 自選/編教材 須經課發會審 查通過
					直長後(用式用打式直長線球場接上打線球短)場接球長拍圓對短球球上打線球球長拍圓對短)		
五	反手拍訓練(8 節)	做性球類 地理 地理 地理 地理 地理 動作 基 合 作 技術 Ta-Ⅲ-1 類 施網 模 方 位 類 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	性發接接數 選發 接、 基本 性 發 上 上 Ⅲ - B2 網 / H - H - H - H - H - H - H - H - H - H	<ul><li>2、如何把球拍固定拉好,固定揮拍軌跡</li><li>3、放球給學生打確定擊球位置是否正確。好且做好動作確</li></ul>	式 、 西 方 式) 拉 拍 講 解	訓規 訓練 專注 專 課 題 體 能表	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

教學	<b>基進度</b>	<b>學習表現</b> 須選用正確學習	學習內容				教材
	單元名稱/節數	階段之 2 以上領 域,請完整寫出 「領域名稱+數字 編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱,必 須至少2領域以 上		學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
		比賽的基礎性攻防戰術	賽之基本性攻防實務技術		揮(式式擊(上圓對點拍平、)球打、)(角位講及球 講球或線擊)解方方 解的下與球		
六	反手拍訓練(8 節)	做性 性球 性 性 性 性 性 性 性 性 世 世 世 世 世 世 世 世 世 世 世 世 世	性球接接 接、 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	<ol> <li>如何把球拍固定拉好,固定揮拍軌跡</li> <li>放球給學生打確定擊球位置是否正確。好且做好動作確實擊球。</li> </ol>	式) 拉 拍 講 解 ( 畫 弧 拉	訓現訓表專現神表 力 表	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

教导	- 连及	學習表現 須選用正確學習 階段之2以上領 域,請完整寫出	右参考領綱,必	學習目標	學習活動		<b>教材</b> 學習資源 自選/編教材
	數	「領域名稱+數字」編碼+內容」	須至少 2 領域以 上				須經課發會審 查通過
		比賽的基礎性攻防戰術	賽之基本性攻防實務技術		式式擊(上圓對點於,)球打、)(角位對),以其打、)(角位置的置)方 解的下與球		
セ	反手拍訓練(8 節)	性 球本合 大型體 大型體 大型體 大面─Ⅲ-1 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面 一面	性發接抽欄等T-Ⅲ性球 類選發、、、 類選發、、、 類 動、殺擊移 括 T-Ⅲ-B2 類 類 性 類 類 類 長 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門 門	<ol> <li>1、用正拍的觀念延續,讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。</li> <li>2、如何把球拍固定拉好,固定揮拍軌跡</li> <li>3、放球給學生打確定擊球位置是否正確。好且做好動作確</li> </ol>	式) 拉拍講解 金土	訓現訓表專現神表 建 雅	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

週	單元名稱/節數	學習表現 須選用正確學習 階段之2以上領 場完整 場場 「領域名稱+數字 編碼+內容」	學習內容 可學校自訂 若參考領網,必 須至少2領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
					擊仗上圓對點球力、)(角位何握的下與球人		
八	反手拍訓練(8 節)	性 球 基 性 基 是 性 大 是 世 技 形 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	性發接抽欄等 運發後、、、 類接舉 、、、 、、 、、 、、 、、 、 、、 、 、 、 、 、 、 、 、	1、用正拍的觀念延續,讓學生以適合自己且以正確的方式下去握拍。 2、如何把球拍固定拉好,固定揮拍軌跡 3、放球給學生打確定擊球位置是否正確。好且做好動作確	拍式式拉(拍拍)東西講派接直、調查,對於一個的方方。	訓現訓表專現 課題 電	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

教导	<b>是進度</b>	<b>學習表現</b> 須選用正確學習	學習內容				教材
週次	單元名稱/節數	階段之2以上領域,請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱,必 須至少2領域以 上		學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
					上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)		
九	反手拍短球訓練(8節)	性 球 基 體 性 大 是 世 大 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	性發接抽欄等T-Ⅲ性球 類響移 類數、殺擊移技網 T-Ⅲ-B2 性 類 數、 是 型 型 数 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1、讓學生開始接觸拋球,先 以較慢拋球為主,先不打快。 2、主要是動作不要誤差太 多,球感訓練為主。 3、要注意反拍揮拍是否順 暢,因兩手持拍較難揮拍會有 受限。 4、都是先以動作正確為主。	的方式打對 角、直線短 球及長球) 中場拋球	訓現訓表專現神 建 龍龍	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

教導	<b>基進度</b>	<b>學習表現</b> 須選用正確學習	學習內容				教材
	單元名稱/節數	階段之 2 以上領域,請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱,必 須至少 2 領域以 上		學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
					中街拉點方、角類拍打式直長地前及上打線球面擊圓對短		
+	反手拍短球訓練(8節)	性人團性Ta─III一有 類本合析Ta─III一 類動作基 動作基 動作基 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 例 一 別 一 別 一 別 の 的 の り の り の り の り の り の り の り の し の り の し の り の り	性發接抽欄等 運發、、、 工圖-B2網動 之傳、、位析牆 上Ⅲ-B2週動 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	1、讓學生開始接觸拋球,先 以較慢拋球為主,先不打快。 2、主要是動作不要誤差太 多,球感訓練為主。 3、要注意反拍揮拍是否順 暢,因兩手持拍較難揮拍會有 受限。 4、都是先以動作正確為主。	球點打下圓 的方式打對 角、直線短 球及長球)	訓練精神, 專 現 親 親 親 親 親 親 親 親 親 親 親 親 親 親 親 親 親 親	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

教學	- 连及	須 選 用 止 雄 字 首	<b>學習內容</b> 可學校自訂				教材 學習資源
	單元名稱/節數	階段之 2 以上領 域,請完整寫出 「領域名稱+數字 編碼+內容」	若參考領綱,必 須至少 2 領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	自選/編教材 須經課發會審 查通過
					短球中(的球的角球球)場接拍打式直長及 抛前及上打線球長		
+ -	反手拍短球訓 練(8節)	<b>第</b> 數運用	攻守性球類運 動之自我狀況 了解、互助合 作與正向溝通	<ol> <li>主要是動作不要誤差太多,球感訓練為主。</li> <li>实理注意反拍揮拍是否順暢,因兩手持拍較難揮拍會有受限。</li> <li>都是先以動作正確為主。</li> </ol>	的拉拍及擊 球點打式打打 動 方 直線短	訓現訓表專現神表 建 雅	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

週	- 连及	學習表現 須選用正確學習 階段之 2 以上領 域 5 競域名稱+數字 編碼+內容」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱,必 須至少 2 領域以 上		學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
		實術自態合賽制,我,作人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人			中對短球中(的球的角球問角球)場接拍打式直長方、及地前及上打線球式重長式線長、球面擊圓對短		
+ -	反手拍短球訓 練(8節)	的 東略理用 Dc_Ⅲ_1 切端 并	組合性體能	以較價拋球為主,先不打供。 2、主要是動作不要誤差太 多,球感訓練為主。 3、要注意反拍揮拍是否順 暢,因兩手持拍較難揮拍會有 受限。 4、都是先以動作正確為主。	(街拉點方) 角球的人工 人名	訓現訓表專現納 親現 體能	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

週	單元名稱/節數	學習表現 須選用正確學習 階段之 2 以上領 域 5 競域名稱+數字 編碼+內容」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱,必 須至少 2 領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
		擬運況而理團與/牆支拔制的與控狀隊的事態合實術自,作績球戰,我提態等類情進心升度			的球中對短球中(的球的角球拉點間角球)場接拍打式直長拍打方、及球式直及、拋前及上打線球擊的打線長、球面擊圓對短		
	反手拍長球訓 練(8節)	Ta-Ⅲ-2 建立 建立 守性 類運動概 類 基礎 概 禁 署	Ps-Ⅲ-D3 陣地 攻守性球類運 動之自我狀況 了解、互助合	2、要把手臂提起,帶長球才	(街拉拍 对 的 球 拍 打 打 打 打 打 打 其 損 損 對 五 打 損 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	訓現 明 明 親 東 注 力 ま り の き き き き き き き き き き き き き き き き き き	3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

週	單元名稱/節數	須選用止確字首 階段之2以上領 域,請完整寫出 「領域名稱+數字	學習內容 可學校自訂 若參考領綱,必 須至少2領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
		編碼+內-I作心網動與控狀隊比內-I基理牆之技制態合實認性巧球戰,我提態等	牆性球類運動	用角錐給學生目標	後銜的球中對短球後(的球的角球場接拍打方、 場接拍打式直長拋前及球式直及 抛前及上打線球球面擊的打線長 球面擊圓對短		
	反手拍長球訓 練(8節)		攻守性球類運 動之自我狀況	<ol> <li>讓學生站到正常比賽區域的底線,先以較慢拋球為主,體驗距離感。</li> <li>要把手臂提起,帶長球才</li> </ol>	後場 拋球 (銜接前面 的拉拍及擊	訓練稱神衣 訓練專注力 表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助 器

週	- 连及	須进用止確字首 階段之2以上領 は, 建空敷實山	學習內容 可學校自訂 若參考領綱,必 須至少2領域以 上	• • • •	學習活動		教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
		的策略運用	牆性球類運動 組合性體能		球及長球)	現	
	及丁桕 反球訓 練(8節)		攻守性球類運	<ol> <li>讓學生站到正常比賽區域的底線,先以較慢拋球為主, 體驗距離感。</li> </ol>	後場拋球	訓練補仲衣	1. 球 2. 球拍

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

週	- 连及	學習表現 須選用正確學習 階段之2以上領 域,請完整寫出 「領域名稱+數字	着 参 考 領 綱 , 必 須 至 小 り 領 域 以	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審
		編碼+內容」 作基礎概念,		2、要把手臂提起,帶長球才	球點打下圓		查通過 3. 揮拍輔助
		練習團隊戰術			的方式打對		器
				3、詢問學生感覺,因為學生 雙手打或許會覺得比較好發			
		操作基礎性運動心理技巧模		力,來調整,但前提還是要以 動作為主。	後場 拋球 (銜接前面		
		斯 及 投 入 接 接網/牆性球類			的拉拍及擊		
		運動之實戰情 況與技術,進			球點打球的 中間方式打		
		而控制自我心			對角、直線		
		理狀態,提升 團隊合作態度			短球及長球)		
		與比賽成績等			後場拋球		
					<ul><li>(銜接前面</li><li>的拉拍及擊</li></ul>		
					球點打上圓		
					的方式打對 角、直線短		
					球及長球)		

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

教學		<b>學習表現</b> 須選用正確學習	<b>學習內容</b> 可學校自訂				教材
	單元名稱/節數	階段之 2 以上領域,請完整寫出「領域名稱+數字編碼+內容」	可字校目司 若參考領網,必 須至少 2 領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
	反手拍長球訓練(8節)	的策略運用 Ps-Ⅲ-1 認識並 操作基礎性運 動心理技巧模 擬網/牆性球類	Ps-Ⅲ-D3 陣地 攻守性球形 少字性的, 以外, 以外, 以外, 以外, 以一, 以一, 以一, 以一, 以一, 以, 以一, 以一, 以一, 以一,	1、讓學生站到正常比賽區域 的底線,先以較慢拋球為主 體驗距離感。 2、要把手臂提起,帶長球 會進。 3、詢問學生感覺,因為較好 數手會覺得比較要好 動作為主。	球後場 後衛 的球形 人名	訓現訓表專現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

教學	57年 /島	<b>學習表現</b> 須選用正確學習	學習內容				教材
	單元名稱/節數	階段之 2 以上領 域,請完整寫出 「領域名稱+數字 編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱,必 須至少 2 領域以 上		學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
					角、直線短 球及長球)		
	心理訓練分組 比賽(8節)	Ps-Ⅲ-1 認識並 操作基礎性運 動心理技巧模	Ps-Ⅲ-D3 陣地 攻動了作與 中之 中之 中 中 中 中 下 中 下 日 下 日 下 日 下 日 下 日 下 日 日 下 日 日 下 日 日 下 日 日 下 日	<ol> <li>1、教導比賽觀念與想法,讓學生試著去想該如何打一場好的比賽,下場體驗</li> <li>2、知道自己的優點與缺點。</li> <li>3、適時的給予鼓勵,建立信</li> </ol>	培養專注力 (日常作息、目標設	團現專現心現默 項 層 層 層 層	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

週		學習表現 須選用正確學習 階段之2以上領 域,請完整無 場域名稱+數字 編碼+內容」	學習內容 可學校自訂 若參考領綱,必 須至少2領域以 上		學習活動	評量方式	教材 學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
	心理訓練分組 比賽(8節)	Ps-Ⅲ-1 認識並 操作基礎性運 動心理技巧模	Ps-Ⅲ-D3 障型 文 動了作與 中之解 中之解 中,IV -A1 是 中,IV -A1 是 中,IV -A1 是 中,IV -A1 是 中,IV 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	<ol> <li>教導比賽觀念與想法,讓學生試著去想該如何打一場好的比賽,下場體驗</li> <li>知道自己的優點與缺點。</li> <li>適時的給予鼓勵,建立信</li> </ol>	培養專注力 (日常作 息、目標設	團現專現心現默 項 層 層	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助
		Ta-Ⅲ-2 建立 陣地攻守性球 類運動團隊合 作基礎概念,	PS-Ⅲ-D3	学生試者去想該如何打一场好的比赛,下場體驗	<ul><li>( 自 我 對</li><li>話、短期目</li></ul>	現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助 器

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

教學	5 (E /a	<b>學習表現</b> 須選用正確學習	學習內容				教材
	單元名稱/節數		可學校自訂 若參考領綱,必 須至少 2 領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
		練習團隊戰術	了解、互助合	3、適時的給予鼓勵,建立信	培養專注力	心理層面表	
		的策略運用	作與正向溝通	<i>™</i> •	(日常作	現	
		Ps-Ⅲ-1 認識並	P-IV-A1 網/		息、目標設		
		操作基礎性運	牆性球類運動		定)		
		動心理技巧模	組合性體能		實戰經驗		
		擬網/牆性球類			(單、雙打		
		運動之實戰情			比賽,校外		
		況與技術,進			友宜賽)		
		而控制自我心					
		理狀態,提升					
		團隊合作態度					
		與比賽成績等					

附件3-3(九年一貫/十二年國教並用)

Million (No. 1)   Million (No. 1)							
		<b>學習表現</b> 須選用正確學習	學習內容				教材
	單元名稱/節數	階段之 2 以上領 域,請完整寫出 「領域名稱+數字 編碼+內容」	可學校自訂 若參考領綱,必 須至少2領域以 上	學習目標	學習活動	評量方式	學習資源 自選/編教材 須經課發會審 查通過
二十	賽後檢討優缺 點、體能修復 (8節)	的策略運用 Ps-Ⅲ-1 認識並 操作基礎性運 動心理技巧模 擬網/牆性球類	攻守性球類類 了解、互動 了解正向溝 是 IV -A1 網 體性球類 題	1、讓學生自己試著去描述賽 場上的情況 2、引導學生去發現自己與 數數付去處理 場上的每一顆球。 3、賽後的收操與冰數的重要 性要讓學生了解 對性要 替促學生是否做到	不足的地万 運動傷室	團 隊默契表 現 專項技術表	3. 揮拍輔助