

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
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 8 節，21 週，共 168 節
		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)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		

	<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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感體驗。</p> <p>■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，關懷社會。</p> <p>■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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>
課程目標	<p>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。</p> <p>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項運動技術水準。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂 若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
一	網球概念與認知(8 節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方	Ta-IV-C8 運動道德 P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌力與心肺耐力	1、尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。 2、讓選手們知道一場球賽是如何順利進行的。	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(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充)練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	訓練表現 球場禮儀	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
二	網球概念與認知(8 節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動	Ta-IV-C8 運動道德 P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌力與心肺耐力	1、尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。 2、讓選手們知道一場球賽是如何順利進行的。	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(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充)練習後	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)

		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		
三	網球概念與認知(8節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方	Ta-IV-C8 運動道德 P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌力與心肺耐力	1、尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。 2、讓選手們知道一場球賽是如何順利進行的。	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(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充)練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷) 網球基本規則(好壞球、局數、盤數)	訓練表現 球場禮儀	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
四	網球概念與認知(8節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方	Ta-IV-C8 運動道德 P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌力與心肺耐力	1、尊重對手與裁判及球場上該有的禮節與品行。 2、讓選手們知道一場球賽是如何順利進行的。	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(安全宣導、熱身操) 練習中注意事項(專注力、水份補充)練習後注意事項(場地整理、靜態伸展、冰敷)	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)

					網球基本規則(好壞球、局數、盤數)		
五	正手拍訓練(8節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方	Ta-IV-C8 運動道德 P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力	1、讓學生以适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，確定擊球位置是否正確。	如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
六	正手拍訓練(8節)	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 P-III-1 認識並練習網/牆性球類運動體能訓練處方	Ta-IV-C8 運動道德 P-III-A1 網/牆性球類運動基本柔軟度、肌(耐)力與心肺耐力	1、讓學生以适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，確定擊球位置是否正確。	如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
七	正手拍訓練(8節)	P-III-2 知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓	P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協	1、讓學生以适合自己且以正確的方式下去握拍。	如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍)	訓練精神表現 訓練專注力表現	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)

		<p>練要領，提升基本能力與訓練效能 T-III-1 網/牆性球類運動技術要領</p>	<p>調、瞬發力與速度 T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術</p>	<p>2、如何把球拍固定拉好，固定揮拍軌跡，確定擊球位置是否正確。</p>	<p>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)</p>	<p>專項體能表現</p>	
八	正手拍訓練(8節)	<p>P-III-2 知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 T-III-1 網/牆性球類運動技術要領</p>	<p>P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度 T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術</p>	<p>1、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，確定擊球位置是否正確。</p>	<p>如何握正手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 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)</p>	<p>訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現</p>	<p>1. 球拍 2. 球拍輔助器</p>
九	正手拍短球訓練(8節)	<p>P-III-2 知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提</p>	<p>P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度</p>	<p>1、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</p>	<p>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)</p>	<p>訓練精神表現 訓練專注力表現</p>	<p>1. 球拍 2. 球拍輔助器</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

		升基本能力 與訓練效能 T-III-1 網/牆 性球類運動 技術要領	T-III-B1 網/牆 性球類運動之 發、接發、傳 接、舉、殺、 抽、挑、擊、 攔、切、移位 等基本性技術	跡，確定擊球位置是 否正確。	中場拋球(銜接前面的 拉拍及擊球點打球的中 間方式打對角、直線短 球及長球) 中場拋球(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)	專項體能表 現	
十	正手拍短球訓 練(8節)	P-III-2 知道 並進行陣地 攻守性球類 運動體能訓 練要領，提 升基本能力 與訓練效能 T-III-1 網/牆 性球類運動 技術要領	P-III-A2 網/牆 性球類運動基 本敏捷、協 調、瞬發力與 速度 T-III-B1 網/牆 性球類運動之 發、接發、傳 接、舉、殺、 抽、挑、擊、 攔、切、移位 等基本性技術	1、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，確定擊球位置是 否正確。	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) 中場拋球(銜接前面的 拉拍及擊球點打球的中 間方式打對角、直線短 球及長球) 中場拋球(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)	訓練精神表 現 訓練專注力 表現 專項體能表 現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔 助器
十一	正手拍短球訓 練(8節)	P-III-2 知道 並進行陣地 攻守性球類 運動體能訓 練要領，提	P-III-A2 網/牆 性球類運動基 本敏捷、協 調、瞬發力與 速度	1、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	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) 中場拋球(銜接前面的 拉拍及擊球點打球的中	訓練精神表 現 訓練專注力 表現 專項體能表 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)

		升基本能力 與訓練效能 T-III-1 網/牆 性球類運動 技術要領	T-III-B1 網/牆 性球類運動之 發、接發、傳 接、舉、殺、 抽、挑、擊、 攔、切、移位 等基本性技術	跡，確定擊球位置是 否正確。	間方式打對角、直線短 球及長球) 中場拋球(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)		
十二	正手拍短球訓 練(8節)	P-III-2 知道 並進行陣地 攻守性球類 運動體能訓 練要領，提 升基本能力 與訓練效能 T-III-1 網/牆 性球類運動 技術要領	P-III-A2 網/牆 性球類運動基 本敏捷、協 調、瞬發力與 速度 T-III-B1 網/牆 性球類運動之 發、接發、傳 接、舉、殺、 抽、挑、擊、 攔、切、移位 等基本性技術	1、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，確定擊球位置是 否正確。	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) 中場拋球(銜接前面的 拉拍及擊球點打球的中 間方式打對角、直線短 球及長球) 中場拋球(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)	訓練精神表 現 訓練專注力 表現 專項體能表 現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔 助器
十三	正手拍長球訓 練(8節)	P-III-2 知道 並進行陣地 攻守性球類 運動體能訓 練要領，提 升基本能力 與訓練效能	P-III-A2 網/牆 性球類運動基 本敏捷、協 調、瞬發力與 速度 T-III-B1 網/牆 性球類運動之	1、讓學生站到正常 比賽區域的底線，體 驗距離感，不再是短 距離，要把手臂提 起，帶長球才會進 2、要以動作為主。 用角錐給學生目標。	後場拋球(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) 後場拋球(銜接前面的 拉拍及擊球點打球的中	訓練精神表 現 訓練專注力 表現 專項體能表 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)

		T-III-1 網/牆性球類運動技術要領	發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術	3、都是先以動作正確為主。 4、用角錐給學生目標	間方式打對角、直線短球及長球) 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)		
十四	正手拍長球訓練(8節)	P-III-2 知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本能力與訓練效能 T-III-1 網/牆性球類運動技術要領	P-III-A2 網/牆性球類運動基本敏捷、協調、瞬發力與速度 T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是距離，要把手臂提起，帶長球才會進。 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、用角錐給學生目標	後場拋球(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) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
十五	正手拍長球訓練(8節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術	T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 T-III-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是距離，要把手臂提起，帶長球才會進。 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。	後場拋球(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) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

		T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	人與區域等，個人基本防守動作與步伐	3、都是先以動作正確為主。 4、用角錐給學生目標	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)		
十六	正手拍長球訓練(8節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 T-III-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進。 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、用角錐給學生目標	後場拋球(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) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
十七	正手拍中場送球訓練(8節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 T-III-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐	1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進。 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。	中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打中間的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

		性球類運動 技術要領		4、用角錐給學生目標	中場送球(銜接前面用拋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)		
十八	正手拍中場送球訓練(8節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本技術 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領	T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 T-III-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人基本防守動作與步伐	1、讓學生站到正常比賽區域的底線,體驗距離感,不再是短距離,要把手臂提起,帶長球才會進 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、用角錐給學生目標	中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打中間的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打上圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
十九	正手拍中場送球訓練(8節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本技術	T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 T-III-B4 陣地攻守性球類運動	1、讓學生站到正常比賽區域的底線,體驗距離感,不再是短距離,要把手臂提起,帶長球才會進	中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送,打下圓的方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

		體合作基本 性技術 T-III-4 認識 並操作標的 性球類運動 技術要領	之抄、截、盯 人與區域等， 個人基本防守 動作與步伐	2、要以動作為主。 用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正 確為主。 4、用角錐給學生目 標	中場送球(銜接前面用 拋球的方式拉長距離用 球拍送，打中間的方式 打對角、直線短球及長 球) 中場送球(銜接前面用 拋球的方式拉長距離用 球拍送，打上圓的方式 打對角、直線短球及長 球)		
二十	正手拍中場送 球訓練(8節)	T-III-2 知道 並做出陣地 攻守性球類 運動個人基 本動作、團 體合作基本 性技術 T-III-4 認識 並操作標的 性球類運動 技術要領	T-III-B2 網/牆 性球類運動比 賽之基本性攻 防實務技術 T-III-B4 陣地攻 守性球類運動 之抄、截、盯 人與區域等， 個人基本防守 動作與步伐	1、讓學生站到正常 比賽區域的底線，體 驗距離感，不再是短 距離，要把手臂提 起，帶長球才會進 2、要以動作為主。 用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正 確為主。 4、用角錐給學生目 標	中場送球(銜接前面用 拋球的方式拉長距離用 球拍送，打下圓的方式 打對角、直線短球及長 球) 中場送球(銜接前面用 拋球的方式拉長距離用 球拍送，打中間的方式 打對角、直線短球及長 球) 中場送球(銜接前面用 拋球的方式拉長距離用 球拍送，打上圓的方式 打對角、直線短球及長 球)	訓練精神表 現 訓練專注力 表現 專項體能表 現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔 助器

<p>二十一</p>	<p>正手拍中場送球訓練(8節)</p>	<p>T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本技術 T-III-4 認識並操作標的性球類運動技術要領</p>	<p>T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術 T-III-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人基本防守動作與步伐</p>	<p>1、讓學生站到正常比賽區域的底線，體驗距離感，不再是短距離，要把手臂提起，帶長球才會進 2、要以動作為主。用角錐給學生目標。 3、都是先以動作正確為主。 4、用角錐給學生目標</p>	<p>中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打中間的方式打對角、直線短球及長球) 中場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打上圓的方式打對角、直線短球及長球)</p>	<p>訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現</p>	<p>1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器</p>
------------	----------------------	---	--	--	---	--------------------------------------	------------------------------------

【第二學期】

課程名稱	網球	年級/班級	7 年級/1 班
彈性學習課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性(<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題)探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程	上課節數	每週 8 節，20 週，共 160 節
		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)	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文(不含國小低年級) <input type="checkbox"/> 本土語文 <input type="checkbox"/> 臺灣手語 <input type="checkbox"/> 新住民語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 資訊科技(國小) <input type="checkbox"/> 科技(國中)	<input type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育	
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
總綱核心素養	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。		

	<p>■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。</p> <p>■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感體驗。</p> <p>■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，關懷社會。</p> <p>■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。</p> <p><input type="checkbox"/>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。</p>
課程目標	<p>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。</p> <p>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項運動技術水準。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	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
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				
一	正手拍後場送球訓練(8 節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	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實移動到正確地方距離正確。 2、做好動作確實擊球 3、延續上學期的動作延續。	後場送球 (銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球 (銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打中間的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球 (銜接前面	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					用拋球的方式拉長距離 用球拍送，打上圓的方式打對角、直線短球及長球)		
二	正手拍後場送球訓練(8 節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	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實移動到正確地方距離正確。 2、做好動作確實擊球 3、延續上學期的動作延續。	後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					用球拍送，打中間的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋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)		
三	正手拍後場送球訓練(8 節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、	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實移動到正確地方距離正確。 2、做好動作確實擊球 3、延續上學期的動作延續。	後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打下圓的方	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	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
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				
		Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術	攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術		式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打中間的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打上圓的方式打對角、		

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				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)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基础性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基础性攻防實務技術	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實移動到正確地方距離正確。 2、做好動作確實擊球 3、延續上學期的動作延續。	後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋球的方式拉長距離用球拍送，打中間的方式打對角、	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					直線短球及長球) 後場送球(銜接前面用拋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)		
五	反手拍訓練(8節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比	1、用正拍的觀念延續，讓學生以适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。好且做好動作確實擊球。 4、繼上學期的動作延續。	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				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)		
六	反手拍訓練(8節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比	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。好且做好動作確實擊球。 4、繼上學期的動作延續。	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				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		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)		
七	反手拍訓練(8節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	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。好且做好動作確實擊球。 4、繼上學期的動作延續。	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					擊球點講解(打球的上、中或下圓)(直線與對角的擊球點位置)		
八	反手拍訓練(8節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	1、用正拍的觀念延續，讓學生以适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。好且做好動作確實擊球。 4、繼上學期的動作延續。	如何握反手拍(東方式、西方式) 拉拍講解(畫弧拉拍、直接拉拍) 揮拍講解(平及方式、旋球方式) 擊球點講解(打球的	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				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)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	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受限。 4、都是先以動作正確為主。 5、用角錐給學生目標	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) 中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					中場拋球 (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)		
十	反手拍短球訓練(8 節)	T-III-2 知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術 Ta-III-1 知道、模仿並實施網/牆性球類運動比賽的基礎性攻防戰術	T-III-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位等基本性技術 T-III-B2 網/牆性球類運動比賽之基本性攻防實務技術	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受限。 4、都是先以動作正確為主。 5、用角錐給學生目標	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) 中場拋球 (銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					短球及長球) 中場拋球(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)		
十一	反手拍短球訓練(8 節)	Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用 Ps-III-1 認識並操作基础性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之	Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	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受限。 4、都是先以動作正確為主。 5、用角錐給學生目標	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) 中場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等			中間方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(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)		
十二	反手拍短球訓練(8 節)	Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模	Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	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受限。 4、都是先以動作正確為主。 5、用角錐給學生目標	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) 中場拋球(銜接前面	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等			的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 中場拋球(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)		
十三	反手拍長球訓練(8 節)	Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用	Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通	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，帶長球才會進。 3、詢問學生感覺，因為學生雙手打或許會覺得比較好發	後場拋球(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)	訓練精神表現 訓練專注力表現 專項體能表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	力，來調整，但前提還是要以動作為主。 用角錐給學生目標	後場拋球（銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球） 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）		
十四	反手拍長球訓練(8節)	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 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通	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，帶長球才會進。	後場拋球（銜接前面的拉拍及擊球點打下圓的方式打對	訓練精神表現 訓練專注力表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		練習團隊戰術的策略運用 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	3、詢問學生感覺，因為學生雙手打或許會覺得比較好發力，來調整，但前提還是要以動作為主。 用角錐給學生目標	角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 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)	專項體能表現	
十五	反手拍長球訓練(8 節)	Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合	Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況	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。	後場拋球(銜接前面的拉拍及擊	訓練精神表現	1. 球 2. 球拍

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
		<p>作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等</p>	<p>了解、互助合作與正向溝通 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p>	<p>2、要把手臂提起，帶長球才會進。 3、詢問學生感覺，因為學生雙手打或許會覺得比較好發力，來調整，但前提還是要以動作為主。 用角錐給學生目標</p>	<p>球點打下圓的方式打對角、直線短球及長球) 後場拋球(銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球) 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)</p>	<p>訓練專注力表現 專項體能表現</p>	<p>3. 揮拍輔助器</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材 學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十六	反手拍長球訓練(8 節)	<p>Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用</p> <p>Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等</p>	<p>Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p>	<p>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。</p> <p>2、要把手臂提起，帶長球才會進。</p> <p>3、詢問學生感覺，因為學生雙手打或許會覺得比較好發力，來調整，但前提還是要以動作為主。</p> <p>用角錐給學生目標</p>	<p>後場拋球（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）</p> <p>後場拋球（銜接前面的拉拍及擊球點打球的中間方式打對角、直線短球及長球）</p> <p>後場拋球（銜接前面的拉拍及擊球點打上圓的方式打對</p>	<p>訓練精神表現</p> <p>訓練專注力表現</p> <p>專項體能表現</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 球拍</p> <p>3. 揮拍輔助器</p>

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
					角、直線短球及長球)		
十七	心理訓練分組比賽(8 節)	Ta- III -2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等	Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通 P- IV -A1 網/牆性球類運動組合性體能	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 2、知道自己的優點與缺點。 3、適時的給予鼓勵，建立信心。	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常工作、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，校外友宜賽)	團隊默契表現 專項技術表現 心理層面表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	教材學習資源
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				自選/編教材須經課發會審查通過
十八	心理訓練分組比賽(8 節)	Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用 Ps-III-1 認識並操作基礎性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等	Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	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 2、知道自己的優點與缺點。 3、適時的給予鼓勵，建立信心。	建立自信心(自我對話、短期目標達成) 培養專注力(日常工作、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，校外友宜賽)	團隊默契表現 專項技術表現 心理層面表現	1. 球 2. 球拍 3. 揮拍輔助器
十九	心理訓練分組比賽(8 節)	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 陣地攻守性球類運動之自我狀況	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 2、知道自己的優點與缺點。	建立自信心(自我對話、短期目標達成)	團隊默契表現 專項技術表現	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)

教學進度		學習表現	學習內容	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
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				
		練習團隊戰術的策略運用 Ps-III-1 認識並操作基础性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等	了解、互助合作與正向溝通 P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能	3、適時的給予鼓勵，建立信心。	培養專注力(日常工作息、目標設定) 實戰經驗(單、雙打比賽，校外友宜賽)	心理層面表現	

附件 3-3 (九年一貫/十二年國教並用)

教學進度		學習表現	學習內容	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
週次	單元名稱/節數	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」	可學校自訂若參考領綱，必須至少 2 領域以上				
二十	賽後檢討優點、體能修復 (8 節)	<p>Ta-III-2 建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用</p> <p>Ps-III-1 認識並操作基础性運動心理技巧模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術，進而控制自我心理狀態，提升團隊合作態度與比賽成績等</p>	<p>Ps-III-D3 陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通</p> <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p>	<p>1、讓學生自己試著去描述賽場上的情況</p> <p>2、引導學生去發現自己的優點，去教導該如何去處理球場上的每一顆球。</p> <p>3、賽後的收操與冰敷的重要性要讓學生了解，並且重視，督促學生是否做到</p>	<p>檢討賽後的缺點、優點並加強訓練不足的地方</p> <p>運動傷害(冰敷、復健)</p>	<p>團隊默契表現</p> <p>專項技術表現</p> <p>心理層面表現</p>	<p>1. 球</p> <p>2. 球拍</p> <p>3. 揮拍輔助器</p>